



ЛЕГКИЕ СПОСОБЫ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ФОРМЕ

SOFIT
BECOME BETTER



ШАГ 1: НАЧНИ С МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

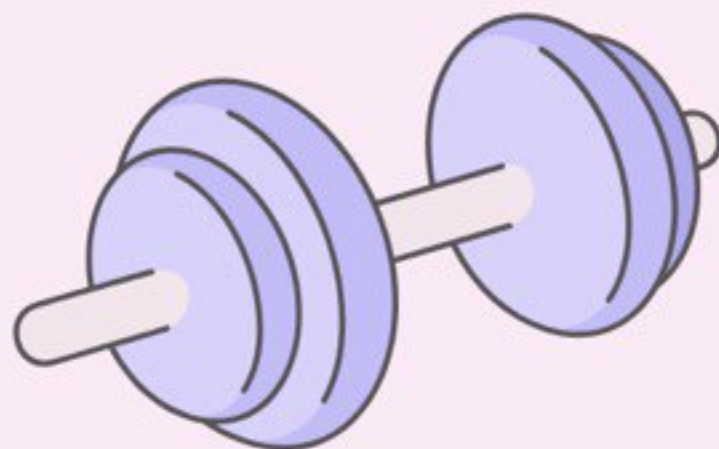
КОГДА ТЫ ТОЛЬКО НАЧИНАЕШЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ИЛИ ВОЗВРАЩАЕШЬСЯ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА, ВАЖНО НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ СЕБЯ. НАЧНИ С НЕБОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ И ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЙ НАГРУЗКУ.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

- 1. УСТАНОВИ ПРОСТУЮ ЦЕЛЬ, НАПРИМЕР, 10 МИНУТ ЗАРЯДКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**
- 2. ОТСЛЕЖИВАЙ СВОЙ ПРОГРЕСС, ОТМЕЧАЯ КАЖДЫЙ ВЫПОЛНЕННЫЙ ДЕНЬ ТРЕНИРОВОК В КАЛЕНДАРЕ.**

 **СОВЕТ: ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НАЧНИ ХОТЯ БЫ С ТРЕХ РАЗ В НЕДЕЛЮ.**





ШАГ 2: НАЙДИ СВОЕ “ПОЧЕМУ”

ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ МОТИВАЦИЮ, ВАЖНО ПОНЯТЬ, ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО. ВОЗМОЖНО, ТЫ ХОЧЕШЬ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ, СТАТЬ СИЛЬНЕЕ ИЛИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОСОБОМУ СОБЫТИЮ.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

- 1. ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС: “ПОЧЕМУ Я ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?”**
- 2. ЗАПИШИ СВОИ ОТВЕТЫ И ВОЗВРАЩАЙСЯ К НИМ, КОГДА БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСТЬ ИЛИ ПОТЕРЮ МОТИВАЦИИ.**

💡 СОВЕТ: ПОСТЕПЕННО ОСОЗНАННО НАБЛЮДАЙ, КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ МЕНЯЮТ ТВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ.





ШАГ 3: ВЫБЕРИ ТО, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СКУЧНЫМИ. ПОПРОБУЙ РАЗНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ТО, ЧТО ПРИНОСИТ ТЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

- 1. ПРОЙДИ ПРОБНЫЕ ЗАНЯТИЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ФИТНЕСА: ТАНЦЫ, ЙОГА, БЕГ, ПЛАВАНИЕ.**
- 2. ПРОБУЙ РАЗНЫЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ.**

💡 СОВЕТ: ВКЛЮЧАЙ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ НА ТРЕНИРОВКЕ — ЭТО УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ И ДЕЛАЕТ ЗАНЯТИЕ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ.





4: СЛЕДИ ЗА ВОДНЫМ БАЛАНСОМ И СНОМ

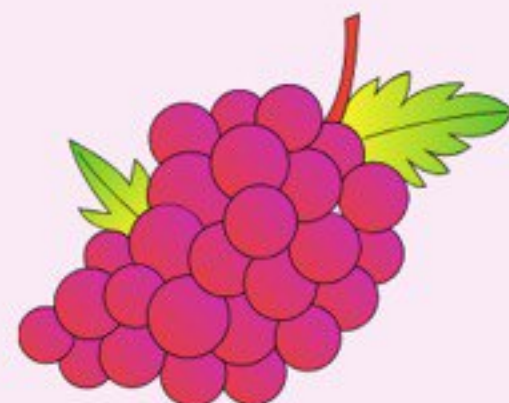
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОИХ СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, НО И ПОДДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ И ВЫСЫПАТЬСЯ. НЕДОСТАТОК ВОДЫ И СНА МОЖЕТ СИЛЬНО СКАЗАТЬСЯ НА ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ И МОТИВАЦИИ.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

- 1. ПЕЙ ВОДУ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ, А НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПИВАТЬ 1.5-2 ЛИТРА ВОДЫ ЕЖЕДНЕВНО.**
- 2. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА КАЧЕСТВО СНА: СТАРАЙСЯ СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ. НЕДОСТАТОК СНА МОЖЕТ СНИЖАТЬ ТВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ И ВЛИЯТЬ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК.**

💡 СОВЕТ: СОЗДАЙ ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ РАССЛАБЛЕНИЯ, ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ЗАСЫПАТЬ, И ИЗБЕГАЙ ЭКРАНОВ МИНИМУМ ЗА ЧАС ДО СНА.





ШАГ 5: СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО НЕ СТРОГИЕ ДИЕТЫ, А РАЗУМНЫЙ БАЛАНС. ВАЖНО ПОЛУЧАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ НУТРИЕНТЫ И ПРИ ЭТОМ НАСЛАЖДАТЬСЯ ПИЩЕЙ.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. РАСЧЕТ НОРМЫ КАЛОРИЙ: ЧТОБЫ УЗНАТЬ, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ТЕБЕ НУЖНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА ИЛИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЙ ПРОСТУЮ ФОРМУЛУ:

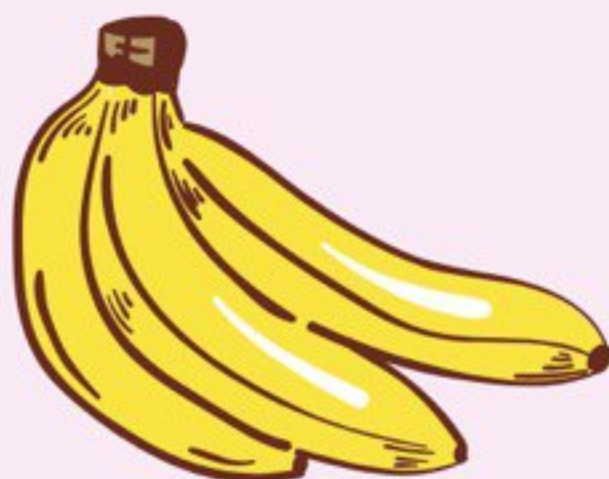
- **ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА: УМНОЖЬ СВОЙ ВЕС В КИЛОГРАММАХ НА 30.**

- **ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: УМНОЖЬ СВОЙ ВЕС НА 25.**

ПРИМЕР: ЕСЛИ ТЫ ВЕСИШЬ 70 КГ, ТО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА ТЕБЕ НУЖНО 2100 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ ($70 \times 30 = 2100$), А ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ — 1750 КАЛОРИЙ ($70 \times 25 = 1750$).

2. КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ПИТАНИЕ, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ПРАВИЛЬНЫХ ПОРЦИЙ И ВКЛЮЧАЯ В РАЦИОН БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, БЕЛКОВ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ. ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПИТАНИЯ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ, ТАКИЕ КАК MYFITNESSPAL ИЛИ LOSE IT!, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТСЛЕЖИВАТЬ КАЛОРИИ И СОСТАВЛЯТЬ РАЦИОН.

💡 СОВЕТ: НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ! ЭТО ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.





ШАГ 6: НЕ ВИНите СЕБЯ ЗА ПРОМАХИ

ВСЕ МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ, И ВАЖНО НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ЭТОМ. ЕСЛИ ТЫ СЪЕЛ ЧТО-ТО ЛИШНЕЕ ИЛИ ПРОПУСТИЛ ТРЕНИРОВКУ, ЭТО НЕ ПОВОД СДАВАТЬСЯ. НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ВИНЯЩИЙ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК ХУДЕЕТ МЕДЛЕННЕЕ. СПОКОЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И СВОЕМУ ТЕЛУ — ЗАЛОГ СТАБИЛЬНОГО ВЕСА.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

- 1. НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ НА НЕУДАЧАХ, А ФОКУСИРУЙСЯ НА СВОИХ УСПЕХАХ.**
- 2. ВОЗВРАЩАЙСЯ К СВОЕМУ РЕЖИМУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ, НЕ ОТКЛАДЫВАЯ.**

💡 СОВЕТ: ИСПОЛЬЗУЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ИЛИ КОРОТКИЕ МЕДИТАЦИИ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС И СНЯТЬ СТРЕСС. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ HEADSPACE ИЛИ CALM.



**СОЗДАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ — ЭТО
ПРОЦЕСС, ТРЕБУЮЩИЙ ВРЕМЕНИ И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ. РЕГУЛЯРНЫЕ НЕБОЛЬШИЕ
ШАГИ ПОМОГУТ ДОБИТЬСЯ БОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, А
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ВОДА И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН
ДАДУТ НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ЦЕЛЕЙ. ГЛАВНОЕ — ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ
ПРОЦЕССА И ОСТАВАТЬСЯ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ.**

