

НЕДЕЛЯ 0: ПОДГОТОВКА

Всем добрый день и добро пожаловать на курс "В здоровом теле здоровый вес!"!

Чтобы с пользой провести каждый день из предстоящих 3 недель, я начинаю делиться с вами планами и первыми инструкциями по подготовке.

В течение этой недели главными задачами будут:

Инвентаризация кухни. В течение курса мы с вами добавим в рацион и уберем из него ряд продуктов. Для того, чтобы наиболее эффективно внести в рацион некие изменения, сначала нужно произвести их на кухне. Инвентаризации кухни посвящен отдельный конспект - с предложениями продуктов, а также местами, где их можно приобрести.

Покупка добавок и терапевтических продуктов. Питание - мощный инструмент изменения здоровья, но для быстроты и эффективности предлагаю тем, у кого есть возможность и желание, также купить добавки. Список предлагаемых добавок уже есть в группе, также перешлю его по почте. Есть также так называемые терапевтические продукты, к которым в нашем случае относится уксус, корица, бульон (о нем будет позже).

Первые изменения в питании. Приглашаю прочесть конспекты о формате питания и при желании начать их внедрять в жизнь по мере возможности. Вы можете начать экспериментировать с меню, приготовлением новых блюд, исключением/ включением продуктов. Если это не получается, не хватает времени и ресурса, в понедельник мы с вами начнем процесс в группе.

Задания на следующую неделю. Помимо чтения конспектов - нужно будем себя измерить, приготовить бульон - более подробная информация ниже.

3 НЕДЕЛИ КУРСА

Итак, основная часть курса состоит из 3 недель и в течение каждой из них мы будем вносить в питание и распорядок жизни какие-то изменения.

Каждый из вас стоит на каком-то своем уровне питания, физической нагрузки и готовности вносить изменения в жизнь - поэтому вы идете своим темпом, который можете поддерживать в течение 3 недель и, в значительной мере, дальше. Прогресс, успехи и сложности мы будем обсуждать в группе.

Это не значит, что с понедельника вы безболезненно сможете отказаться от сахара или снизить уровень стресса во всех формах - это значит, что мы над этим будем серьезно работать - столько, сколько нужно именно вам.

О том, ЧТО БУДЕМ ЕСТЬ узнайте из конспекта "ЧТО ЕДИМ - ПРОДУКТЫ"

НАША ЗАДАЧА С ДВИЖЕНИЕМ: НАЧАТЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

- Увеличить количество прогулок в течение недели на 1-2; длительность - 20-40 минут. Если сейчас их нет, введите одну. Если вы уже много ходите или бегаєте, отлично, пропустите этот пункт.
- 2-4 минуты любого интенсивного движения в день: 1 минута планки, 1 минута эквивалента прыжков на скакалке, танцы
- стоять или ходить по 5 минут до и после еды

НАША ЗАДАЧА СО СНОМ:

Курс "В здоровом теле здоровый вес!", bogdanova.yulya@gmail.com

- Ложиться спать не позже, чем 11.30
- За 40 минут до сна выключать все электронные приборы
- Более подробные рекомендации по восстановлению сна я вышлю отдельно

ЗАДАНИЕ НА ПОНЕДЕЛЬНИК:

1. Сделать инвентаризацию кухни
2. Сварить бульон
3. Сформулировать для себя 2 изменения, которые могут произойти в вашей жизни, если ваше здоровье/самочувствие/вес изменятся, как вы того хотите
4. Померить вес и обязательно объемы (талии, бедер, груди), записать в дневнике
5. Найти и распечатать картинку, которая вас вдохновляет на действия - может быть, это целеустремленный человек (спортсмен, например) или что-то еще, глядя на что у вас появляются мотивация двигаться дальше
6. Распечатать форму для ведения дневника и повесить на стену, чтобы не забывать каждый день отмечать достижения и самочувствие
7. В понедельник будем обмениваемся фотографиями и поделимся мыслями о том, что, помимо эстетики нам может дать снижение веса
8. По возможности прочитать все доступные конспекты