



# Твое персональное меню + подарки



## Самое удобное приложения для подсчета ваших калорий: fatsecret

Необходимое количество калорий в день: **1500**

Количество выпиваемой воды в день: **1,5-2 л**

Количество приемов пищи: **5**

Промежуток между приемами: **2,5-4 часа**

Список продуктов, которые необходимо ограничить в вашем рационе:

**Подсказка:** Нам необходимо очистить ваш рацион от пищевого мусора, т.е. тех продуктов, которые не несут пользу организму, заменить их на более здоровые.

- Сладости, конфеты, шоколадки, сахар (кроме тех, что перечислены в перекусе сладёна);
- Газированные напитки, даже кока-колу zero;
- Алкоголь;
- Питьевые йогурты типа “Активия”, сырки, творожные массы (все, что с сахаром);
- Мороженое, торты, десерты;
- Пельмени, колбасы, сосиски, нарезки, копчености, любые полуфабрикаты
- Плавленые и творожные сыры типа “Альметте”;
- Фаст фуд, картофель фри, пицца, бургеры.

Для Вас мы разработали специальное меню на месяц с разнообразным питанием, которое вы получите уже в первый день марафона.

**Подсказка:** Если Вы чувствуете голод - увеличьте количество фруктов и овощей в своем рационе.



Последний приём пищи должен быть за **3-4 часа до сна**, непосредственно перед сном допустимо выпить протеиновый коктейль или стакан кефира, если ощущается сильный голод.

## Рекомендации по жирности молочной продукции:

- Молоко от 0 до 3,2%;
- Творог от 1,8% до 5% жирности;
- Йогурты от 1% до 2,5% жирности;
- Кефир 1% жирности;
- Ряженка, простокваша итд. до 2,5%.

## Как готовить?

Предпочтительно: варить, тушить, запекать.

В случае жарки можно жарить без масла на антипригарной сковороде. Либо использовать каплю одного из масел:

- Кокосовое;
- Сливочное;
- Любое растительное РАфинированное;

## Какое масло использовать для заправки салатов и готовых блюд?

Идеально, если в Вашем рационе будут присутствовать 3 вида НЕрафинированных масел:

- Подсолнечное;
- Оливковое;
- Льняное.

Но Вы можете ограничиться только оливковым.

## Кофе - можно, но:

- Откажитесь от сахара и сладких сиропов в нём;
- Латте лучше не брать, слишком много молока;
- Лучше пить американо.



### Похудение - 1500 ккал

Дневная норма:	1500 ккал	100 грамм	53 грамм	155 грамм
	Калории	Белки	Жиры	Углеводы

**Главное правило:** Никаких тренировок на голодный желудок. Необходимо поесть за 1-2 часа до тренировки. Если Вы понимаете, что не успели, то необходимо выпить стакан сока за 30 минут до тренировки, в противном случае нагрузки на занятиях могут привести к обморокам и головокружениям.

## Список подарков

Для вас мы подготовили

- Наборы правильного питания на неделю
- Спортивный инвентарь для тренировок дома (резинки, коврики, гантели)
- Наверное каждый из вас хотел бы научиться развивать свой инстаграм, поэтому после завершения марафона активные участники получают курсы по оформлению и продвижению инстаграма (стоимость которых сейчас превышает 20 000 руб.)
- Также каждый день марафона мы будем разыгрывать наборы стикеров вк, ведь они милые и всем нравятся

**За два дня до начала марафона мы добавим вас в общий чат whats app, чтобы мы все поставили цели на эти 3 недели и познакомились**

**Читай ниже информацию о кураторах**



# Ваши кураторы



## Стуглев Никита

Веду свой блог, где тестирую разные диеты и упражнения на себе и показываю вам результаты @nikita\_stglv, там же можешь увидеть инстаграммы девочек

Я буду самым главным вашим мотиватором, потому что на моем примере будут проходить тренировки, ради вас я начну контролировать питание и учиться правильно делать упражнения, вы увидите, как поменяется мое тело за марафон с помощью Маши и Яны.



## **Маша Бугайцева**

Призёр Чемпионата Санкт-Петербурга по фитнес-бикини, разработала специальную программу, которая поможет тебе быстро достичь результата, посмотрите ниже как ей удалось трансформировать свое тело.



## **Яна Мусиенко**

Абсолютная Чемпионка Санкт-Петербурга и Чемпионка России в номинации «фит-модель».



**@nikita\_stglv**

подписывайся на наш блог, там много интересной информации

