



Глава 1.

О СЕБЕ

Приветствую тебя, дорогой читатель! Меня зовут Антонина Верьмина, я автор канала на YouTube «Верьмина — здоровье и фитнес» (более 3,5 млн подписчиков), где каждый день выходят новые полезные видео с тренировками, питанием и полезной информацией для поддержания красоты и здоровья. Кроме этого, ты можешь найти меня в Инстаграме под ником @veg_gym и на платформе Тик-Ток @veryomina.

В своих руках ты держишь уникальную книгу, которая поможет тебе получить фигуру мечты в домашних условиях, а главное, удержать результат! Я основываюсь на научных исследованиях и уничтожаю мифы о похудении и красоте. Моя цель — научить тебя управлять твоим телом без вреда для здоровья и уберечь от сомнительных способов похудения.

Мир фитнеса полон противоречий и мифов. Многие из них создаются в коммерческих целях, чтобы продать очередной коктейль для похудения или тейпы с подтягивающим эффектом. Большая часть противоречий появляется из-за того, что человек как невероятно сложный организм еще не изучен до конца. Каждый год появляются новые исследования, которые могут опровергать уже устоявшуюся информацию. Фитнес-тренеры с большим стажем не всегда вникают в современные научные открытия, используя старые методики. Это недопустимо, ведь для достижения качественного результата необходимо руководствоваться актуальной информацией, которая поможет избежать многих ошибок.

Я не понаслышке знаю, каково это — с отвращением смотреть на свое отражение в зеркале, трогать складки на животе, опускать руки от бессилия и каждый раз обещать себе начать худеть завтра. Завтра, которое всегда откладывает на потом.

● МОЯ ИСТОРИЯ

В 2018 году я достигла пика отвращения к своей фигуре и поняла, что так больше продолжаться не может. Купила абонемент в спортзал, взяла пробное занятие с тренером... и мне не понравилось. Тренер был ужасный, упражнения непонятными, а моя мотивация заниматься уходила с каждым шагом на беговой дорожке. Это был мой первый спортивный урок: тренер должен быть заинтересован в работе с тобой, а тебе должно быть комфортно с тренером. Поэтому я решила написать эту книгу так, чтобы каждой читательнице было комфортно со мной, а также чтобы рассказать о сложных вещах простым языком.

Далее у меня было еще много спортивных уроков, ведь это неизбежно, если пытаешься разобраться во всем сама. Когда ты начинаешь, перед тобой открыт большой и непонятный мир фитнеса. Как нужно питаться? Какие упражнения делать? Когда будет результат? В это время очень не хватает наставника, который возьмет тебя за руку и проведет по максимально короткому пути до достижения результата. Теперь, когда путь пройден, я могу уберечь многих от таких же ошибок новичков и сделать путь к фигуре мечты короче! А люди, которые уже начали свой путь, смогут почерпнуть много нового из этой книги и упорядочить уже имеющиеся знания. Бери мою руку, я покажу тебе все!



*Мои «до» и «после»
2018 г. и 2020 г.*

На моем счету десятки проведенных марафонов похудения, в которых сотни девушек под моим руководством получили отличный результат и заряд мотивации. Ничто так не мотивирует, как изменения в собственном теле, верно?

Я собрала собственный опыт, опыт моих подопечных и коллег, и у меня получилась книга «Идеальная фигура у тебя дома».

● МОЯ ФИЛОСОФИЯ ФИТНЕСА

Для комфортной совместной работы тренер и его подопечный должны сойтись в базовых взглядах. Я считаю, что спорт в первую очередь должен *доставлять удовольствие!* Кому захочется возвращаться к скучным тренировкам? Точно не мне! Я всегда в поиске новых интересных упражнений и способах их комбинации. Так же хорошо работают различные вызовы себе и челленджи. С уверенностью могу сказать, что это рабочий способ приучить себя к фитнесу на долгие годы.

Спорт не должен наносить вред здоровью или усугублять существующие болезни. Наоборот, спорт — это *способ стать здоровее!* Многие девочки в погоне за своим идеалом считают допустимым пожертвовать своим здоровьем. К примеру, ради округлых ягодиц можно убивать колени излишне активными приседаниями. Это подход не взрослого человека, а ребенка. Кстати, сочные ягодицы можно накачать даже при больных коленях, главное, делать это правильно!

Отталкиваться нужно не от чужой идеальной фигуры, а от *своей собственной*. Конечно, у каждой из нас в голове есть идеал, к которому хочется стремиться. Однако важно трезво смотреть на особенности своей фигуры и принять себя такой, какая ты есть. Девочке с узкими бедрами не изменить строение своего скелета, чтобы увеличить бедра. Широкою от природы талию нельзя сузить ни корсетом, ни питанием, ни упражнениями. Поэтому важно разумно оценить свое тело и работать над собой, учитывая его особенности. Обычно такие проблемы решаются за счет увеличения мышечной массы в той или иной области. Например, талия выглядит меньше, если подкачать спину и бедра. Это уже тонкое искусство телостроительства.

Заниматься спортом нужно *от любви к себе*, а не от ненависти! Часто мы начинаем заниматься спортом только потому, что нас не устраивает что-либо в нашем теле. Это негативный подход, который ухудшает не только физическое состояние, но и психологическое. «Сяду на диету и буду бегать по пять километров в день — как вам такое, складки на животе?!» Во время тренировки с негативным настроением возрастает риск получить травму, а чересчур сильные нагрузки не дают телу возможности восстановиться.

Тренировки должны быть *безопасными*. И тренер, и ученик должны учитывать индивидуальные особенности организма, чтобы снизить риск травм. Во время тренировки важно чувствовать свое тело, понимать работу мышц и контролировать каждое движение. Только упражнения с правильной техникой выполнения дают хороший результат. Упражнения с ошибочной техникой, напротив, ведут к травмам и тормозят прогресс.

Если ты согласна с моим представлением о спорте, буду рада стать твоей фитнес-подругой!



Глава 2. МОТИВАЦИЯ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Для того чтобы добиться существенных результатов, нужно правильно поставить цель. Что делает тебя счастливой? В чем твоя цель? Может быть, влезть в то самое платье или доказать бывшему, какую красавицу он потерял? Давай поговорим совершенно открыто. Твое новое тело однозначно поможет тебе стать увереннее в себе, добиться повышения на работе и начать больше зарабатывать, найти достойного мужчину или радовать своего,

ловить завистливые взгляды подруг и коллег, отдыхать на пляже без стеснения и много других приятных бонусов. Ради этого стоит приложить усилия, согласна?

Загляни в себя и среди всех голосов «хочу!» услышь самый громкий — это твое самое сильное желание, твой источник мотивации и твоя цель. Сконцентрируйся на ней, захоти этого больше всего на свете, и сама не заметишь, как твое тело начнет действовать! Купит правильные продукты в магазине, раскатает коврик для фитнеса и начнет спортивную тренировку.

Когда ты полна желания получить что-либо, все остальное уходит на второй план. Уже не стоит выбор между конфетами и тренировкой — он очевиден.

Во многом результаты твоих усилий зависят от правильно поставленной цели и постоянной мотивации. Ты должна понимать, что ты делаешь и для чего. Иначе есть большой риск постоянных срывов, сколько бы ты ни смотрела на мотивирующие фото девушек в бикини.

Мотивация и цель дополняют друг друга: цель должна мотивировать, а мотивация помогать достичь цели. Для начала нужно разумно оценить свое тело и поставить реальную цель. «Хочу похудеть на 20 килограмм за месяц» не подойдет, так как максимально безопасная скорость снижения веса за счет жира до -1 кг в неделю. Значит, можно рассчитывать только на -4 кг чистого жира в месяц. Конечно, вместе с лишней водой уйдет больше, но никак не 20 кг.

Как поставить правильную цель?

-  Цель должна подходить под твои индивидуальные особенности. Медицинская норма веса рассчитывается по формуле: x (рост) $- 110$. То есть, например, человеку с 160 см роста нормально весить 50 кг. Не стремись весить 45 кг при росте 180 см.
-  Цель должна быть оправдана. Ошибочно думать, что если ты похудеешь, то в тот же миг решатся все твои проблемы. Да, красивая фигура улучшает самооценку, но это не лекарство от всех проблем. Разумно оценивай процесс похудения, не забывая о других аспектах жизни.
-  Цель должна быть конкретной и понятной. Долой размытые фразы, вроде «Хочу похудеть!». Оцени свое тело и количество лишнего жира в нем. Тут могут помочь умные весы или специальные приборы для определения процента жира.

4.

От большого к малому. Определись со своей финальной целью и желаемым результатом, а затем раздели ее на маленькие промежуточные цели. Например, терять 2 кг жира в месяц и получать 0,5 кг мышц. Когда достигаешь даже небольшой цели, мотивация продолжать растет! Напротив, если поставить большую и долгую цель, будешь постоянно разочаровываться, что ты все еще далеко от нее.

5.

Не нужно придумывать причину похудения, ты должна реально этого хотеть! Прислушайся к собственным ощущениям. Не слушай окружающих, которые что-то тебе советуют. Это только твоё тело!

6.

Не ставь себе непосильных задач. Тренируйся столько, сколько позволяет тебе твоё тело, не вводи непосильных ограничений в еду. Жесткая система похудения поможет быстро сбросить вес, но он так же быстро вернется.

Теперь, когда ты знаешь, как поставить правильную цель, сделай это! Вооружись ручкой и блокнотом и напиши свою главную цель, разбив ее на несколько промежуточных.



Оглавление

Глава 1. О себе	3
Моя история	4
Результаты моих учениц на марафоне похудения за 21 день	6
Кому подойдет эта книга?	7
Моя философия фитнеса	8
Глава 2. Мотивация и постановка цели	9
Глава 3. Почему диеты не работают?	15
Глава 4. Калории	19
Что такое калории и обмен веществ?	21
Расчет калорий	23
Распределение калорий	25
Глава 5. Углеводы	27
Виды углеводов	28
Процесс превращения углеводов в энергию	28
Простые и сложные углеводы	30
Гликемический индекс	31
Таблица гликемического индекса для популярных продуктов	32
Вред и польза углеводов	33
Чем опасен дефицит углеводов?	34
Где содержатся быстрые и долгие углеводы	35
Глава 6. Жиры	38
Насыщенные жиры	40
Ненасыщенные жиры	41
Трансжиры	43
Глава 7. Белки	45
Глава 8. Правильное питание.	52
Гормоны	53
Опасность перекусов	56
Чувство голода	56
Сахарная зависимость	57

Голодание60
Баланс КБЖУ63
Глава 9. Программа питания на 21 день67
Модель тарелки68
Приготовление блюд.70
Программа питания ~ 1200 ккал на 21 день72
Программа питания ~ 1400 ккал на 21 день77
Глава 10. Рецепты83
Овсяноблин84
Домашняя гранола.85
Сырники с кокосовой стружкой86
Паштет из курицы87
Штрудель в лаваше88
Тарталетки89
Леопардовые панкейки90
Яичные маффины91
Кабачковые оладьи92
Рулет из индейки с апельсином93
Фаршированные перцы94
Курица в сливочно-чесночном соусе95
Вок с морепродуктами96
Куриные фрикадельки с цветной капустой97
Тыквенный крем-суп.98
Творожная запеканка с ягодами99
Морковные палочки по-деревенски	100
Пицца с моцареллой	101
Перловка с грибами	102
Теплый салат, или «Цезарь».	103
Блинный торт с курицей	104
Творожно-лимонная запеканка.	105
Глава 11. Зависимость от менструального цикла	106
Менструальная фаза. 1–5 дни	107
Фолликулярная фаза. 6–13 дни	108
Овуляция. 14–15 дни	109
Лютеиновая фаза. 16–28 (или 16–35) дни	109
Глава 12. Что нужно знать о тренировках	111
Виды нагрузок.	113
Виды тренировок	117
Виды упражнений	119
Что такое крепатура?	120

Когда и сколько нужно тренироваться?	122
Глава 13. Целлюлит и как с ним бороться	125
Стадии целлюлита	127
Методы борьбы с целлюлитом	128
Глава 14. Техника выполнения основных упражнений	134
Планка	135
Бёрпи	137
Солнышко	137
Приседания	138
Выпады	140
Отжимания	142
Махи на четвереньках	142
Ягодичный мостик	143
Румынская или мертвая тяга	144
Глава 15. Тренировки для жиросжигания.	145
Разминка перед тренировкой	148
Кардиотренировка на все тело	152
Кардиотренировка без прыжков	156
Бёрпи-челлендж	161
Глава 16. Тренировки для плоского живота и рельефного пресса	164
Челлендж «500 повторений на пресс»	165
Низ живота исчезнет без следа!	168
5 минут на пресс	172
Глава 17. Тренировки для упругих ягодиц и стройных ног	175
Упругие ягодицы, стройные ноги	176
Тренировка со стулом	181
Тренировка ягодиц, безопасная для коленей	184
Глава 18. Тренировки для привлекательной спины и красивой осанки	188
Секси верх тела: руки, грудь, спина	189
Тонкая талия	193
Модельная осанка, гибкая спина	198
Делай это каждый день, чтобы исправить осанку!	199
Глава 19. Спортивные добавки.	203
Глава 20. Ответы на популярные вопросы	209
Глава 21. Дневник тренировок на 21 день	217