Старт: питание и тренировки на первую неделю

Простые шаги, чтобы начать без голодовок и хаоса. Без жёстких правил: задача первой недели — завести привычку, а не поставить рекорд.

Важно. Это общие рекомендации, а не медицинский совет и не индивидуальный план. Если у вас есть заболевания, травмы, беременность или вы принимаете лекарства — перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.

1. День 0 — подготовка

- [ ] Выберите 3 дня для тренировок и впишите их в календарь, как встречи.
- [ ] Зафиксируйте точку старта: обхват талии и фото в полный рост. Повторите через 4 недели.
- [ ] Подготовьте удобную обувь, бутылку для воды и место для тренировки — дома или в зале.
- [ ] Запишите цель одной фразой: зачем вам это и что изменится, когда получится.

2. Тренировки — 3 раза за неделю

Как устроено занятие

- [ ] Разминка 5–10 минут: ходьба, вращения в суставах.
- [ ] Основная часть 25–35 минут: 4–5 упражнений, 2–3 подхода по 8–12 повторений.
- [ ] Оставляйте 2–3 повтора «в запасе» — не до отказа.
- [ ] Отдых между подходами 60–90 секунд.
- [ ] Боль в суставах или резкая боль — остановитесь.

Базовые упражнения

- [ ] Приседания на стул или скамью.
- [ ] Отжимания от стены или стола.
- [ ] Тяга гантели или резинки к поясу.
- [ ] Ягодичный мост лёжа на спине.
- [ ] Планка на предплечьях, 20–30 секунд.

В дни без тренировок — прогулка. Добавьте к своему обычному количеству шагов немного больше, чем вчера.

3. Питание — без запретов

- [ ] Ешьте регулярно, 3–4 раза в день, не пропускайте приёмы пищи «ради результата».
- [ ] Белок в каждом приёме пищи: мясо, рыба, яйца, творог, бобовые — порция размером с ладонь.
- [ ] Половина тарелки — овощи или зелень.
- [ ] Пейте воду в течение дня; сладкие напитки и соки замените водой или чаем без сахара.
- [ ] Не выбрасывайте любимые продукты — просто уменьшите порцию и частоту.
- [ ] Ведите фото-дневник еды 7 дней: просто фотографируйте, без оценок. Это лучшая база для разговора о питании.

4. Сон и восстановление

- [ ] Старайтесь спать 7–9 часов и ложиться примерно в одно время.
- [ ] Лёгкая крепатура в первые дни — нормально. Двигайтесь, она пройдёт быстрее.

5. Трекер недели

Отметьте ✓	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Тренировка или прогулка							
Белок в каждом приёме пищи							
Овощи — половина тарелки							
Вода вместо сладких напитков							
Фото еды в дневник							
Сон 7+ часов							

Не нужно 100% галочек. Если отметили больше половины — неделя удалась, двигайтесь дальше.

Хотите план под себя?

Бесплатная консультация 20 минут: разберём вашу цель, опыт и график, подскажу первый шаг и подходящий формат.
WhatsApp +48 886 629 705 · Telegram @MihaVLz · Instagram @mikhaillazor.coach