



Wstęp

Często wydaje nam się, że ruch i aktywność fizyczna wiąże się tylko z wysiłkiem na świeżym powietrzu, ćwiczeniami w klubach fitness, na siłowni, z pływaniem na basenie, a ponieważ te formy rekreacji ruchowej wymagają od nas większej motywacji, czasu i pieniędzy, po prostu z nich rezygnujemy.

Można jednak ćwiczyć w domu, aby w łatwy, skuteczny i wygodny sposób rozwijać swoją sprawność fizyczną, a przede wszystkim aby pozbyć się zbędnych kilogramów.

W tej książce znajdziesz **ćwiczenia**, dzięki którym oderwiesz się od krzesła i zmusisz do domowego treningu, **zrzucając przy tym wagę**.

Zanim przedstawimy ćwiczenia i trening odchudzający, wskażemy, jaki rodzaj ćwiczeń i wysiłku powinniśmy uwzględnić w naszym planie odchudzania.

Dla osób odchudzających się najważniejsze powinny być takie rodzaje wysiłku, które **skutecznie spalą tkankę tłuszczową**, a więc wysiłek trwający dłużej niż pół godziny o średniej intensywności (badania dowiodły, że 120 udeżeń na minutę daje ok. 60-70% maksymalnej pracy serca).



HR (tętno maksymalne) = 220 - wiek

Dla lepszego zobrazowania: dla kobiety ważącej ok. 55 kg

Kalorie spalone w 30 min

Niska intensywność treningu tzw. fat burning 60-70% HR	146
---	------------

Wysokie natężenie treningu tzw. cardio 80-85% HR	206
---	------------

Ćwiczenia **fat burning** często przeplata się z **cardio** – uzyskujemy wtedy lepszy efekt.

Warto zaznaczyć, że powinien to być trening zarówno aerobowy, jak i wzmacniający.



Ćwiczenie 18



- **Pozycja wyjściowa:** stoimy na jednej nodze, ręce zgięte w łokciach trzymamy przed sobą, opierając dłoń na dłoni
- **Ruch:** uginamy kolano nogi stojącej i prostujemy uniesioną nogę, ręce wyciągamy do przodu



Ćwiczenie 19



- **Pozycja wyjściowa:** stoimy na baczność
- **Ruch:** robimy wypad nogi w przód, przenosząc ciężar na nogę z przodu, unosimy ręce do góry





Zakazy!

- nigdy nie jedz zbyt mało, ale nie jedz też zbyt obficie
- nie przejadaj się, jedz małe porcje
- nigdy nie omijaj posiłków
- nie głodź się, głodzenie i nieregularne jedzenie tuczą
- nie podjadaj pomiędzy posiłkami

ŻYWIENIE W DZIECI ODCHUDZAJĄCEJ

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
produkty zbożowe	• pieczywo pełnoziarniste • kasze gruboziarniste	• pieczywo jasne, bułki • pieczywo cukiernicze • makaron • kasza manna • mąka, potrawy mączne
produkty mleczne	• mleko 0,5% tłuszczu • maślanka, kefir • chudy jogurt naturalny • chudy ser twarogowy	• mleko 3,5% tłuszczu • jogurty owocowe • sery topione • sery dojrzewające
mięso, ryby, przetwory	• kurczak bez skóry • indyk bez skóry • chude wędliny drobiowe • polędwica • dorsz • mintaj • flądra	• tłuste mięsa • wieprzowina, baranina • mięso z kaczek i gęsi • pasztety • kielbasy • parówki • tłuste ryby
tłuszcze	• oleje roślinne • oliwa z oliwek • margaryny niskotłuszczowe	• smalec • słonina, boczek • margaryny twarde • tłusta śmietana • majonez