

12+

ЮЛИЯ ЮДИНА

КАК ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ БЕГА

Юлия Юдина

Как похудеть с помощью бега

<https://litres.ru/74311697>

ISBN 9785007089579

Аннотация

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет снизить вес с помощью бега и сделать тренировки частью своей жизни. В ней вы узнаете, как правильно начать бегать, избежать распространённых ошибок, подобрать оптимальный темп и постепенно увеличивать нагрузку без риска для здоровья.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему стоит бегать?	6
Глава 2. Самое важное, что вы должны сделать!	10
Глава 3. Постановка целей	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Как похудеть с помощью бега

Юлия Юдина

© Юлия Юдина, 2026

ISBN 978-5-0070-8957-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Нет сомнений, что бег — один из лучших видов физической активности. Люди, как и большинство животных, умеют бегать, потому что это заложено в нас природой. Наши предки бегали, чтобы добывать пищу и спасаться от хищников — бег был необходим для выживания.

Со временем, с развитием технологий, необходимость в беге снизилась. Но мы по-прежнему часто прибегаем к нему, даже не замечая этого. Например, когда нужно догнать ребёнка, успеть на автобус или срочно добежать до работы, мы сразу начинаем бежать.

Это связано с нашей эволюцией: тело человека создано для бега и эффективного расхода энергии. Плавание, езда на велосипеде, гребля, прыжки со скакалкой и силовые тренировки тоже помогают сжигать калории, но быстрый бег делает это особенно эффективно. Именно поэтому бег считается одним из самых действенных способов похудения.

Эта книга расскажет вам всё, что нужно знать, чтобы быстро и эффективно сжигать упрямый жир. Внимательно следуйте советам и рекомендациям, приведённым в ней.

Здесь почти нет лишней информации — только самое важное, изложенное простым и понятным языком.

Готовы? Отлично. На старт... внимание... вперёд!

Глава 1. Почему стоит бегать?

У бега столько преимуществ, что о них можно написать отдельную книгу. Ниже перечислены лишь самые распространённые из них.

Обратите внимание: перед началом любой тренировочной программы всегда стоит проконсультироваться с врачом. Бег может быть довольно интенсивной нагрузкой, и если вы не привыкли к нему и будете слишком быстро увеличивать темп, это может привести к травме.

Увеличивайте нагрузку постепенно, шаг за шагом. Не торопитесь — Рим не был построен за один день. Итак, давайте посмотрим, что даёт бег.

Снижение веса

Бег — это мощный инструмент для сжигания калорий, ускорения обмена веществ и избавления от упорных жировых отложений. Бег активирует так называемый «эффект послетренировочного сжигания калорий» (ЕРОС — избыточное потребление кислорода после тренировки). Это означает, что ваш организм продолжает активно сжигать калории даже спустя несколько часов после завершения пробежки. Такой механизм позволяет достигать целей по снижению веса значительно быстрее, чем при занятиях, например, быстрой ходьбой или плаванием.

Бег улучшает здоровье и предотвращает болезни

Бег благотворно влияет на людей, столкнувшихся с начальными стадиями таких состояний, как диабет, остеопороз и высокое кровяное давление. Со временем, занимаясь бегом, вы заметите существенное улучшение общего самочувствия. Уровень «хорошего» холестерина повысится, а иммунная система укрепится.

Бег — это недорого

Если вы решите начать бегать, ваш бюджет от этого не пострадает. Достаточно приобрести хорошую пару кроссовок и выбрать удобную одежду — и можно приступать. Так вы сэкономите деньги и одновременно сможете сбрасывать вес.

В отличие от велоспорта, где нужен велосипед и его регулярное обслуживание, или силовых тренировок, для которых часто требуется абонемент в спортзал, бег остается одним из самых доступных видов физической активности.

Никакие другие кардиоупражнения не сжигают столько калорий, сколько бег.

Исследования, посвященные влиянию кардиотренажеров, таких как беговые дорожки, велотренажеры, беговые лыжные тренажеры, эллиптические тренажеры и степперы, показали, что ни один из них не может сравниться с быстрым бегом по количеству сжигаемых калорий за тот же период времени.

Бег полезен для психического здоровья

Мы живем в быстром, напряженном и постоянно меняющемся мире, где ежедневный стресс может негативно вли-

ять на настроение и общее состояние. Бег помогает снять напряжение, улучшить эмоциональное самочувствие и снизить риск развития депрессии. Для многих людей, сталкивающихся со стрессом и подавленным состоянием, регулярные пробежки могут стать действительно полезными.

Бег также укрепляет коленные суставы

Вопреки распространенному мнению, бег не «изнашивает» колени. На самом деле, он укрепляет их, тренируя мышцы вокруг коленных суставов. Здесь применим принцип «если не используешь, то теряешь». Большинство людей, жалующихся на боли в коленях, часто имеют избыточный вес или ведут малоподвижный образ жизни. Как только они сбросят лишние килограммы благодаря бегу или начнут вести более активный образ жизни, боли постепенно исчезнут.

Бег поддерживает умственную активность

С возрастом когнитивные способности человека могут постепенно снижаться. Бег помогает сохранять ясность ума, улучшает память и мышление, а также поддерживает организм в тонусе и хорошей физической форме.

Бег повысит вашу уверенность в себе

В отличие от силовых тренировок, прогресс в беге обычно становится заметен гораздо быстрее. Набор мышечной массы требует времени и зависит от многих факторов, тогда как выносливость может улучшиться уже через 2—3 недели.

Вы начнете замечать, что вес постепенно снижается, дыхание становится более ровным, а во время бега вы чувству-

ете себя сильнее. Со временем улучшится и ваше чувство темпа.

Все это будет мотивировать вас бегать чаще, быстрее и интенсивнее, ставя перед собой новые цели и повышая уровень физической формы.

Глава 2. Самое важное, что вы должны сделать!

Прежде чем читать дальше, вы должны сделать вот что. Возьмите ручку и бумагу и запишите, почему вы хотите бегать. Какова ваша мотивация?

Ваша мотивация всегда эмоциональная. Никогда не фактическая.

Вы должны найти свою «ПОЧЕМУ». Почему вы хотите бегать?

Причина не в том, чтобы сбросить 20 килограммов. Причина в том, чтобы влезть в это сексуальное платье и произвести впечатление на мужа.

Причина не в том, чтобы стать стройнее. Причина в том, чтобы бегать за своим малышом, не задыхаясь.

Причина в том, чтобы стать привлекательным.

Причина в том, чтобы доказать другим, что вы можете это сделать. Чтобы получить повод для хвастовства.

Причина в достижении чего-то, чтобы чувствовать себя хорошо внутри.

Сядьте, поразмышляйте над собой и выясните для себя, почему вы хотите бегать. Почему?

Нет правильного или неправильного ответа. Как только вы

найдете свою «почему», у вас появится цель, к которой вы будете стремиться.

Бывают дни, когда у вас совсем нет настроения для пробежки. Бывают дни, когда что-то пошло не так на работе или произошла ссора с супругом... и у вас просто нет настроения.

Вот тогда вы посмотрите на написанное вами «почему» и поймете, что пропускать пробежку — это не вариант. Лучшие дни на работе еще будут, лучшие дни с супругом тоже будут... но... если вы пропустите пробежку, то написанное вами «почему» никогда не наступит.

Зашнуруйте кроссовки, встаньте и начинайте бежать.

Глава 3. Постановка целей

Многих идея постановки целей и задач нагоняет скуку. Чаще всего это связано с невыполненными обещаниями, данными себе в Новый год, или просто с осознанием того, что поставленные цели так и остались недостигнутыми. Главная причина этому — нереалистичность самих целей, которая неизбежно ведет к угасанию мотивации.

Это руководство поможет вам научиться ставить достижимые, маленькие, поэтапные цели. Помните, мгновенного результата не бывает

Успех требует времени и терпения.

Главный принцип: как только вы определились с целью, необходимо отслеживать свой прогресс. Лучший способ сделать это — **вести дневник**.

В этом дневнике вам следует еженедельно фиксировать одну главную вещь:

— **Ваш вес.**

Начните с еженедельного измерения веса. Выберите один конкретный день недели (например, каждое воскресенье утром) и записывайте свои показания.

Важно: Не взвешивайтесь каждый день! Ежедневные колебания веса могут быть обманчивы и привести к демотивации. Помните, что «за горшком, за которым наблюдают, никогда не закипит». Спокойно отслеживайте свои ре-

результаты раз в неделю.

Не заикливайтесь на цифрах. Ежедневное взвешивание нужно лишь для того, чтобы увидеть, есть ли у вас прогресс. Если, например, вы перестаете худеть в течение 2 недель подряд, значит, вы достигли плато. В такой ситуации необходимо внести коррективы. Возможно, стоит сделать 4-дневный перерыв в беге, пересмотреть свой рацион питания или внести изменения в тренировочную программу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.