

18+

*Бразильская
карнавальная диета:
ягодицы и икры
за 60 дней*

реальные результаты, без стресса, для дома

Андрей Попов

Андрей Попов

Бразильская карнавальная

диета: ягоды

и икры за 60 дней

<https://litres.ru/74465353>

ISBN 9785007122528

Аннотация

Эта книга — ваш билет на бразильский карнавал формы и уверенности в себе! Вы устали от расплывчатых советов и обещаний «идеального тела за 3 дня»? В «Бразильской карнавальной диете» — только реалистичные шаги: понятные тренировки для ягод и икр плюс простое питание без экзотики и сложных подсчётов. За 60 дней вы освоите технику безопасных упражнений, научитесь собирать полезную тарелку и держать результат.

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	5
Глава 1. Почему именно 60 дней — и почему это реально	6
Глава 2. Вода и соль: как не распухнуть и не потерять силы	10
Глава 3. Белок каждый день: чтобы мышцы росли, а не жир	14
Глава 4. Углеводы: когда, сколько и какие реально работают	17
Глава 5. Жиры: не убирать, а выбирать правильно	21
Глава 6. Как тренировать ягодицы и икры дома без тренажёров	25
Глава 7. Неделя 1: мягкие старты, чтобы втянуться	29
Глава 8. Неделя 2: добавляем нагрузку и ритм	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Бразильская карнавальная диета: ягоды и икры за 60 дней

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0071-2252-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания.
Необходима консультация
специалиста», так как
рекомендации в книге могут быть
связаны с риском для здоровья»**

Глава 1. Почему именно 60 дней — и почему это реально

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Знаете, бывает так: смотришь на календарь, видишь эти 60 дней и думаешь: «Да ну, это целая вечность. За два месяца я десять раз передумаю». А потом смотришь в зеркало и снова ловишь себя на мысли: «Но если не сейчас, то когда?» И вот между этими двумя мыслями — как раз та самая точка, с которой мы сегодня стартуем.

Смотрите, 60 дней — это не случайное число, которое кто-то просто придумал для красоты. Это тот самый срок, за который тело успевает не просто «подтянуться», а по-настоящему перестроиться. Представьте, что вы решили выучить пару фраз на новом языке: за день вы запомните три слова, за неделю — десяток, а за два месяца уже сможете поддержать простой разговор. С мышцами похожая история: им тоже нужно время, чтобы привыкнуть к новой нагрузке и начать откликаться. Ядро ягодичных и икроножных мышц — не исключение: при грамотном сочетании питания и простых, но регулярных движений за 60 дней они становятся заметно плотнее, а силуэт — собранным.

А теперь давайте честно про страхи, которые обычно встают стеной. «У меня генетика не та» — эту фразу я слышал

столько раз, что она уже звучит как заезженная пластинка. Но правда в том, что генетика задаёт рамки, а не приговор. Да, кому-то кубики пресса проступают быстрее, а кому-то приходится чуть дольше работать над рельефом. Но подтянутые ягодичцы и икры — это не про «идеальную генетику», это про регулярность и понятные шаги. И второй страх: «Я уже пробовала, не вышло». Тут чаще всего проблема не в теле, а в плане: либо он был слишком жёстким и вы просто не выдержали, либо слишком размытым, и вы сами не понимали, куда идёте.

И вот тут появляется наш план. Он не про то, чтобы вы жили в спортзале или питались одной капустой. Он про простые действия, которые можно встроить в обычную жизнь. И первый шаг — самый приземлённый, зато самый рабочий: купить кухонные весы и завести трекер воды. Да, звучит скучновато, но именно эти две вещи убирают хаос. Весы помогают перестать гадать «это примерно 150 граммов» и начать видеть реальные цифры. А трекер — чтобы фраза «я вроде пила воду» превратилась в чёткое «я выпила 1,8 литра». Это не про контроль до дрожи, а про ясность: когда вы видите цифры, мозг перестаёт придумывать оправдания.

Не пугайтесь слова «трекер». Это может быть просто заметка в телефоне, табличка в заметках или даже обычный блокнот — главное, чтобы он был под рукой. И начинать лучше не с идеальной нормы, а с того, что реально сделать. Если раньше вы пили литр воды, поставьте цель — литр двести.

И отмечайте. Это маленький, но очень важный ритуал: вы фиксируете действие, и оно становится привычкой.

Теперь про завтрак первого дня. Он простой, сытный и не требует танцев на кухне: овсянка на воде с бананом и корицей плюс одно яйцо всмятку. Овсянку варите на воде — так она получается чуть плотнее и лучше держит форму. Банан даёт ту самую сладость, ради которой не захочется кидать сахар. Корица — не для красоты, а чтобы вкус был интереснее и не приедался. Яйцо всмятку — это белок и мягкость, которые отлично сочетаются с кашей. Если вдруг банан не ваш вариант — можно заменить на половинку спелой груши, но пока попробуйте именно так: этот дуэт работает на чувство сытости и на настроение.

Но я слышу ваш внутренний вопрос: «А если я терпеть не могу овсянку?» И знаете, тут не нужно себя ломать. Мы не пытаемся заставить вас полюбить её навсегда. Мы предлагаем дать ей шанс ровно на 60 дней. И часто бывает так, что через неделю вы уже не замечаете, что едите её, потому что фокус смещается на другое — на то, как лучше себя чувствуете, как джинсы сидят чуть свободнее, как шаг становится бодрее. Это не про овсянку. Это про то, что маленькие, но постоянные действия меняют картину целиком.

Ещё один тонкий момент — ожидания. Мы привыкли, что результат должен быть виден сразу: на весах, в зеркале, по сантиметрам. Но тело — не калькулятор. Иногда стрелка стоит на месте, а объёмы уходят. Иногда вес чуть рас-

тёт, а мышцы становятся плотнее. Поэтому не привязывайтесь только к цифре на весах. Смотрите на то, как вы себя чувствуете, на то, насколько легче даются привычные дела. Это тоже результат, просто он не всегда помещается в одну строчку таблицы.

Совет на сегодня: купите кухонные весы или скачайте простое приложение для учёта еды, а также заведите трекер воды — хоть в заметках, хоть в календаре. Сделайте это сегодня, даже если кажется, что «начну с понедельника». Точка отсчёта нужна прямо сейчас. И когда вы сделаете эту маленькую вещь, вы уже будете на шаг впереди вчерашнего себя. А это уже победа.

Глава 2. Вода и соль: как не распухнуть и не потерять силы

Вы когда-нибудь замечали, как после солёного ужина утром лицо будто «размывается», а джинсы застёгиваются с усилием? И тут же в голове крутится: «Всё, я распухла, надо пить меньше воды». А потом днём хочется пить так, что хоть из-под крана, и вы сдаётесь — и снова кажется, что всё пошло не по плану. Знакомо? Вот эта карусель «боюсь воды — боюсь соли» и ломает половину попыток привести себя в форму. Сегодня разберёмся, как пить воду, чтобы не распухать, и как обращаться с солью, чтобы не терять силы.

Дело вот в чём: вода и соль — не враги, а напарники. Соль удерживает воду в организме, а вода помогает распределять её равномерно. Когда соли слишком много, жидкость задерживается в тканях — отсюда и отёки. Когда воды мало, тело включает режим «запасай всё подряд» — и тоже появляются припухлости. Получается замкнутый круг: вы боитесь воды, пьёте меньше, а тело, как умный, но тревожный сосед, решает: «А вдруг засуха? Держу всё, что есть». И вы просыпаетесь с ощущением, что за ночь прибавили пару килограммов.

Сколько же пить? Для большинства взрослых комфортная норма — 1,5—2 литра в день. Но это не про «выпить два литра залпом вечером». Это про равномерность: стакан

утром, стакан между завтраком и обедом, стакан в обед, ещё один после, и так далее. Представьте, что вы поливаете цветок: если выльете весь кувшин сразу — вода просто стечёт мимо, а если по чуть-чуть — земля впитает, и цветок будет доволен. С телом примерно так же.

Распределить воду проще всего по простым маркерам: стакан сразу после пробуждения, стакан через час после завтрака, стакан перед обедом, стакан после обеда, стакан ближе к ужину и ещё один, если хочется. Если вы привыкли пить кофе по утрам — добавьте к этому стакану ещё 200—300 мл: кофеин слегка обезвоживает, и телу нужно это компенсировать. И не бойтесь пить перед сном, если обычно так делаете — просто сдвиньте последний стакан на час пораньше, чтобы ночью не бегать.

Теперь про соль. Её не нужно бояться, но и не нужно сыпать щедро. Соль — это натрий, а натрий — один из главных регуляторов жидкости в организме. Полностью убирать соль из рациона — плохая идея: без натрия мышцы быстрее устают, а силы уходят. Но и солить «до хруста» тоже не надо. Практический ориентир такой: если вы сами досаливаете блюдо — кладите буквально щепотку, не больше. Если берёте готовые продукты — смотрите на этикетку: чем меньше натрия, тем лучше.

А как понять, что отёки действительно есть? Простой способ — замерять объём талии утром и вечером. Утром, сразу после пробуждения и до завтрака, сантиметровой лентой

замерьте талию в самом узком месте. Вечером, перед сном — там же. Разница в 2—3 сантиметра — это уже сигнал, что жидкость задерживается. Не паникуйте: это не болезнь, это подсказка, что нужно чуть меньше соли и чуть больше воды в течение дня. И да, такие замеры не нужно делать каждый день — достаточно 3—4 раз в неделю, чтобы видеть общую картину.

Обед второго дня — гречка, запечённая куриная грудка и салат из огурцов с зеленью и каплей лимонного сока. Гречка — это сложные углеводы, которые дают энергию надолго. Куриная грудка — доступный и понятный источник белка. Салат — лёгкость и клетчатка, а лимон вместо масла делает вкус ярче и не добавляет лишних калорий. Если вдруг курица кажется скучной — можно запечь её со щепоткой паприки и чеснока, но без фанатизма: нам важно не перегрузить солью.

Но тут есть нюанс, который многие упускают: даже самое правильное блюдо может «сработать не так», если съесть его в спешке. Когда мы жуём быстро, желудок не успевает подать сигнал «я сыт», и мы съедаем больше. А когда едим медленно, даже небольшая порция даёт чувство насыщения. Попробуйте правило «20 укусов»: досчитайте до двадцати, прежде чем положить следующую ложку. Это не про счёт ради счёта, а про паузу, которая помогает телу включиться в процесс.

И ещё один момент: не пытайтесь сразу сделать всё идеально. Если сегодня вы выпили полтора литра вместо двух

— это уже хорошо. Если посолили чуть больше — не ругайте себя. Цель не в том, чтобы быть безупречным, а в том, чтобы двигаться вперёд. И каждый такой маленький шаг — это кирпичик в фундаменте привычки.

Совет на сегодня: поставьте напоминание на телефон, чтобы пить воду по стакану каждые 2—3 часа, и возьмите за правило не досаливать блюда, а добавлять щепотку уже в тарелке. И сделайте первый замер талии — утром и вечером. Это займёт пару минут, но даст вам реальную картину, на которую можно опираться дальше.

Глава 3. Белок каждый день: чтобы мышцы росли, а не жир

А вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Ну вот, я вроде ем нормально, а мышцы не растут»? И тут же следом приходило: «Наверное, мне просто не дано». Но чаще всего дело не в «не дано», а в том, что белка просто не хватает. Мышцы — это строительный материал, а белок — те самые кирпичики, из которых они собираются. Без них любые тренировки и диеты работают впустую. Сегодня поговорим о том, сколько белка нужно, откуда его брать без лишних трат и как быстро собрать тарелку, которая реально поможет.

Норма белка зависит от веса и активности. Для обычного человека, который хочет подтянуть форму, ориентир — 1,2—1,6 грамма на килограмм веса. Допустим, вы весите 65 килограммов: тогда ваша дневная норма — примерно 78—104 грамма белка. Это не какая-то абстрактная цифра, а вполне понятный объём, который можно набрать из обычных продуктов.

Лучшие источники белка для диеты без дорогих продуктов — это куриная грудка, индейка, нежирная говядина, творог, яйца, рыба и бобовые. Да, стейк из мраморной говядины звучит красиво, но для нашей задачи он не обязателен. Обычная куриная грудка или запечённый судак — это те са-

мые рабочие лошадки, которые дают нужный белок без лишних трат. Бобовые — отдельная история: они не только богаты белком, но и дают клетчатку, которая помогает пищеварению.

И тут возникает вопрос: «Как собрать белковую тарелку быстро, без долгих приготовлений?» Есть простой приём: возьмите один основной источник белка (например, куриную грудку или рыбу), добавьте гарнир из сложных углеводов (гречка, бурый рис, киноа) и порцию овощей (стручковая фасоль, брокколи, салат). Всё это можно запечь в одной форме или приготовить на пару — и за 20—30 минут у вас будет полноценный приём пищи.

Ужин третьего дня — запечённый судак, стручковая фасоль на пару и кусочек цельнозернового хлеба. Судак — это лёгкий, но богатый белком вариант, который не перегружает желудок. Стручковая фасоль — клетчатка и витамины, а цельнозерновой хлеб — сложные углеводы, которые помогут не чувствовать голод до утра. Если судак не ваш выбор — можно взять треску или хек: принцип тот же, вкус чуть другой.

Но есть одна вещь, которую легко упустить: белок должен быть распределён по приёмам пищи, а не собран в одном обеде. Если вы съедаете 80 граммов белка за один раз, организм просто не успеет его использовать — часть уйдёт в энергию, а часть может не усвоиться. Лучше делить норму на 3—4 приёма: так мышцы будут получать строительный

материал в течение всего дня.

И не думайте, что «белковая тарелка» — это скучно. Немного специй, лимон, свежая зелень — и привычное блюдо звучит по-новому. Главное — не переборщить с солью и маслом: нам важна чистота вкуса и польза.

Совет на сегодня: посмотрите, какие белковые продукты есть у вас дома, и составьте из них три простых варианта ужина на ближайшие дни. Запишите их в заметки или на листок — это сэкономит время и убережёт от спонтанных решений. И постарайтесь распределить белок по приёмам пищи: пусть в каждом будет хотя бы 20—30 граммов — этого достаточно, чтобы мышцы чувствовали поддержку.

Глава 4. Углеводы: когда, сколько и какие реально работают

Знаете, что чаще всего портит стройные планы? Не лень и не отсутствие силы воли, а страх перед углеводами. Вы наверняка слышали: «Сахар — это яд», «Крупы — сплошной крахмал», «Хочешь стройность — гони углеводы прочь». И вот вы стараетесь, убираете всё, что хоть как-то похоже на кашу, и через пару дней ловите себя на том, что готовы съесть батон целиком — просто чтобы мозг снова начал соображать. Знакомо? Прямо сейчас, на этой строчке, признайтесь себе: было такое. И в этом нет ничего стыдного. Просто тело кричит: «Мне нужна энергия!»

А углеводы — это и есть энергия. Без них вы не сможете нормально тренироваться, бодро подниматься по лестнице или даже просто не клевать носом после обеда. Но тут есть подвох: не все углеводы работают одинаково. Есть такие, что дают всплеск и тут же оставляют вас с чувством пустоты через час. А есть те, что держат силы ровно, как хороший аккумулятор. Их и называют «медленными». Объясню просто: это углеводы, которые организм расщепляет постепенно. Представьте, что вы подкидываете в печь не бумагу, а плотные поленья. Бумага вспыхивает и гаснет за минуту, а поленья горят долго и ровно. Вот медленные углеводы —

как эти поленья.

И вот тут начинается путаница. Многие думают, что «медленные» — значит «скучные». А потом видят слово «пшено» и мысленно морщатся: «Опять каша, опять детство в тарелке». Но послушайте: пшено — это не про ностальгию, это про рабочий инструмент. Оно даёт ту самую ровную энергию, которая нужна, чтобы тренировка прошла не на одной воле, а на реальных силах. Да, вкус у него спокойный, но это плюс: к нему легко добавить яблоко, щепотку корицы, чайную ложку льняных семян — и тарелка сразу становится интереснее.

Какие крупы лучше брать для этой диеты? Те, что не превращают ваш день в американские горки сахара в крови. Пшено, гречка, овсянка, киноа, бурый рис — вот ваши рабочие варианты. Они не требуют экзотики и стоят нормально. И не надо искать что-то редкое: обычная гречка из ближайшего магазина справляется отлично. Главное — варить на воде, без сахара и без тонны масла. Масло мы отдельно обсудим в следующей главе, а пока пусть каша будет честной: крупа плюс вода плюс немного вкуса.

Теперь про правило тарелки. Его придумали не ради красоты, а ради баланса. Представьте тарелку, которую вы видите каждый день. Половину её занимают овощи — свежие, тушёные, запечённые, любые, лишь бы их было много. Четверть тарелки — это белок: курица, индейка, рыба, творог, яйца. Ещё четверть — крупа, та самая медленная энергия.

Это не строгий закон, а ориентир, который помогает не промахнуться. И да, поначалу вы будете мысленно делить тарелку на части — это нормально. Через неделю рука сама потянется положить овощей побольше, а крупы — ровно столько, чтобы хватило сил, но не оставалось на завтра.

Но тут возникает тихий вопрос, который многие стесняются задать: «А если я не люблю овощи?» И знаете, я не буду говорить: «Вы должны их полюбить». Я скажу иначе: найдите те, которые вы хотя бы терпите. Огурец, пекинская капуста, стручковая фасоль, кабачок — вариантов хватает. Можно запечь, можно слегка обжарить, можно просто нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Смысл не в том, чтобы есть их тоннами, а в том, чтобы они были в тарелке каждый день — как база, как фундамент.

Завтрак четвёртого дня — пшённая каша на воде плюс чайная ложка льняных семян плюс яблоко. Всё просто, без выкрутасов. Пшено варится минут 20, семена дают приятную текстуру и полезные жиры, яблоко — сладость и клетчатку. Если вдруг пшено совсем не заходит — можно заменить на гречку, принцип тот же. Главное — не пытаться сделать завтрак «идеальным» с первого раза. Пусть он будет обычным, но съеденным спокойно, без чувства вины.

А теперь про время. Углеводы лучше есть в первой половине дня — тогда энергия пойдёт на дела и тренировки, а не на то, чтобы лежать и смотреть в потолок. Это не запрет на кашу вечером, но если вы можете перенести крупу на зав-

трак или обед — будет лучше. И да, бывают дни, когда обед — это бутерброд, а ужин — каша. Жизнь не идеальна, и это нормально. Главное — чтобы в целом по неделе крупы были, а не исчезали совсем из страха «а вдруг растолстею».

И тут есть один момент, который легко упустить: чувство голода и чувство усталости — это разные вещи. Иногда вы думаете: «Я голоден», а на деле вам просто не хватает энергии. И тарелка каши как раз закрывает эту дыру. Не потому что она «полезная», а потому что она даёт силы. И когда вы это почувствуете — как после завтрака хочется не лечь, а пойти и что-то сделать — вот тогда углеводы перестанут быть врагом.

Совет на сегодня: сварите небольшую порцию пшённой или гречневой каши на воде и съешьте её в первой половине дня. Добавьте к ней яблоко или любой фрукт, который любите, и чайную ложку семян или орехов. Пусть это будет не эксперимент с идеальной диетой, а просто спокойный завтрак, который даст вам силы. И обратите внимание, как вы себя чувствуете через пару часов: бодрее или снова хочется спать. Эта маленькая заметка в голове стоит больше любой таблицы.

Глава 5. Жиры: не убирать, а выбирать правильно

Вы когда-нибудь замечали, как после обезжиренного творога через час снова хочется есть? И не просто есть, а чего-то жирного, солёного, яркого — такого, что сразу даёт ощущение «вот теперь наелся». И тут же в голове включается внутренний судья: «Ну вот, опять сорвалась, надо было держаться». А тело просто делает то, что умеет: просит то, чего ему не хватает. Сегодня поговорим про жиры — не как про врага, а как про важного союзника, без которого диета превращается в пытку.

Жиры нужны не ради вкуса, а ради нормальной работы организма. Они помогают усваивать витамины, поддерживают гормоны и дают долгое чувство сытости. Без них кожа сохнет, волосы тускнеют, а настроение скачет. И это не страшилки, а обычная физиология: тело устроено так, что ему нужны жиры, чтобы всё работало как надо. Но тут снова ловушка: не все жиры одинаковы. Одни — это рабочие инструменты, другие — лишние калории, которые быстро оседают там, где не хочется.

Сколько жиров нужно? Достаточно, чтобы чувствовать себя нормально, но не переедать. Для большинства людей это примерно 1 грамм жира на килограмм веса в день. Не пу-

гайтесь этой цифры: это не значит, что надо взвешивать масло. Это ориентир, чтобы понимать, что совсем убирать жиры нельзя, но и лить масло в салат «пока ложка стоит» — тоже перебор. И да, это звучит как математика, но на практике всё проще: добавьте в тарелку одну-две чайные ложки полезного жира — и этого хватит.

Простые варианты, которые реально работают: оливковое масло, авокадо, орехи, семена. Они не требуют экзотики, стоят нормально и вписываются в обычный день. Оливковое масло — это не только про салаты, но и про вкус: пара капель на тушёные овощи делает их интереснее. Авокадо — это сытость и мягкость, которую сложно получить из других продуктов. Орехи — это быстрый вариант, когда нет времени готовить. Но с орехами есть нюанс: они очень калорийные. Горсть — это нормально, а две горсти — уже лишние калории. Поэтому лучше заранее отмерять небольшую порцию и класть её в контейнер, чтобы не съесть «ещё чуть-чуть».

Обед пятого дня — киноа, запечённая индейка и салат из пекинской капусты с одной чайной ложкой оливкового масла. Киноа — это крупа, которая даёт энергию и не оставляет тяжести. Индейка — это белок, который держит сытость надолго. Салат — это объём и клетчатка, а масло — тот самый жир, который делает салат вкусным и помогает усваивать витамины из овощей. Если киноа не ваш выбор — можно взять гречку или бурый рис, принцип тот же. Главное — не усложнять: пусть обед будет простым, но сбалансированным.

Но тут есть одна хитрость, которую многие не замечают: жир делает еду вкуснее, и из-за этого мы часто добавляем его больше, чем нужно. Капля масла, щепотка орехов, кусочек авокадо — этого достаточно, чтобы блюдо заиграло. И не бойтесь, что без масла будет «пресно». Лимонный сок, свежая зелень, щепотка специй — это тоже вкус, просто другой. Попробуйте сначала без масла, а потом добавьте буквально каплю и почувствуйте разницу. Часто оказывается, что «капля» — это всё, что нужно.

И ещё один момент: не пытайтесь сразу сделать всё идеально. Если сегодня вы добавили в салат две ложки масла вместо одной — не ругайте себя. Если съели чуть больше орехов — это не конец диеты. Цель не в том, чтобы быть безупречным, а в том, чтобы двигаться вперёд. И каждый такой маленький шаг — это кирпичик в фундаменте привычки.

А вот что часто упускают: жиры перевариваются медленнее, чем углеводы и белки. Поэтому они дольше держат сытость, но и перегружать ими обед не стоит. Если вы добавите слишком много масла или орехов, может появиться тяжесть. И это не признак «я всё испортила», а просто сигнал: «Сегодня было много жира, давай завтра чуть меньше». Тело умеет подсказывать, если мы его слушаем.

Совет на сегодня: посмотрите, какие источники жиров есть у вас дома — масло, орехи, авокадо, семена — и выберите один простой вариант на ближайшие дни. Пусть это будет оливковое масло для салатов или небольшая горсть оре-

хов в качестве перекуса. Отмерьте порцию заранее, чтобы не есть «на глаз», и добавьте её к основному приёму пищи. И обратите внимание на чувство сытости: через сколько часов снова захочется есть и будет ли тяжесть. Эти маленькие наблюдения — лучшая инструкция, чем любые таблицы.

Глава 6. Как тренировать ягодичы и икры дома без тренажёров

Вы когда-нибудь стояли посреди комнаты и думали: «Ну вот, у меня нет ни зала, ни штанги, ни даже резинки — значит, сегодня пропустим»? И тут же внутри будто кто-то тихо шепчет: «А толку-то, всё равно ничего не выйдет». Знаете, этот голос — самый вредный из всех. Потому что правда в том, что ягодичы и икры можно качать прямо дома, и для этого не нужны ни дорогие тренажёры, ни суперспособности. Нужны только три движения, немного места и желание сделать хоть шаг вперёд.

И давайте сразу снимем главный страх: «А вдруг я что-то сделаю не так и травмирую колени?» Это нормальная тревога. Колени — штука деликатная, и никому не хочется рисковать. Но если делать всё с умом, риск сводится к минимуму. Тут как с вождением: если вы не знаете правил, любая дорога кажется опасной. А когда понимаете, как правильно распределять вес и держать корпус, всё встаёт на свои места.

Три главных движения, которые реально работают: приседания, выпады и подъёмы на носки. Звучит просто, а по сути — это база, которая даёт нагрузку именно туда, куда нужно. Приседания включают ягодичы и заднюю поверхность бедра. Выпады — это точечная работа, они заставляют каждую

ногу трудиться отдельно, и тут уже не спрячешься за сильной стороной. Подъёмы на носки — прямой удар по икрам: именно они делают эту часть ног плотной и рельефной. И да, без тренажёров. Только вы и пол.

Теперь про технику — тут нельзя торопиться. В приседаниях главное — не опускаться любой ценой, а делать это правильно. Вес держите на пятках, колени смотрят туда же, куда и носки, и ни в коем случае не заваливаются внутрь. Спина прямая, корпус чуть наклонён вперёд, но не скручен. Представьте, что вы хотите сесть на невидимый стул, который стоит чуть позади вас. И опускайтесь ровно до того момента, когда чувствуете напряжение, но ещё не теряете контроль. Если сначала получится только наполовину — нормально. Лучше полприседа с идеальной техникой, чем глубокий, но кривой.

С выпадами похожая история. Шаг вперёд должен быть уверенным, но не гигантским. Переднее колено идёт строго по линии носка, заднее опускается вниз, но не бьётся об пол. Цель не в том, чтобы коснуться коленом, а в том, чтобы растянуть и нагрузить мышцы. И следите за тазом: он не должен перекашиваться. Если чувствуете, что одна сторона тянет сильнее — это нормально, со временем баланс выровняется.

Подъёмы на носки кажутся самыми простыми, но именно тут многие теряют суть. Стойте ровно, вес на всей стопе, затем поднимайтесь на носки максимально высоко, за-

держитесь на секунду, и медленно опускайтесь. Важно не торопиться вниз: именно в медленном опускании мышца работает на полную. И если поначалу тяжело — делайте с двумя ногами, а не на одной. Смысл не в геройстве, а в стабильной нагрузке.

А теперь про план нагрузки по неделям. Он построен так, чтобы вы не сорвались в первую же неделю от усталости. Первая неделя — мягкая: по 2—3 подхода каждого упражнения, повторения в комфортном темпе. Вторая — чуть плотнее: увеличиваем количество повторений или добавляем ещё один подход. Третья — закрепляем: техника уже должна стать привычкой, и можно немного усложнить — например, делать выпады длиннее или приседания чуть глубже. Четвёртая — финальный рывок: вы уже чувствуете, как тело откликается, и тут важно не терять темп, но и не гнаться за рекордами.

Но тут есть нюанс: прогресс не всегда виден на весах или в сантиметрах. Иногда он прячется в мелочах. Например, вы замечаете, что по лестнице подниматься стало легче. Или что джинсы сидят иначе. Или что после тренировки нет той самой тяжести, а наоборот — хочется двигаться дальше. Это и есть результат. И он начинается с первого шага, с первого правильного приседа, с первого подъёма на носки.

Ужин шестого дня — творог 5%, горсть ягод и одна столовая ложка отрубей. Всё просто и по делу. Творог — это белок, который помогает мышцам восстанавливаться. Ягоды

— вкус и немного углеводов, чтобы не было чувства пустоты. Отруби — клетчатка, которая держит сытость и помогает пищеварению. Если ягоды сейчас не сезон — можно взять замороженные, они не теряют пользы. И не пытайтесь сделать ужин «идеальным»: пусть он будет обычным, но съеденным спокойно, без чувства вины.

И вот что важно: не ждите, что на следующий день ноги будут гореть так, будто вы пробежали марафон. У новичков часто бывает наоборот — первые тренировки почти не дают боли, зато потом, на второй-третий день, мышцы напоминают о себе. Это нормально. Тело просто перестраивается.

Совет на сегодня: выберите одно движение из трёх — пусть это будут, например, приседания — и сделайте сегодня всего два подхода по 8—10 повторений. Не больше. Пусть это будет не тренировка века, а просто знакомство с движением. Запишите количество повторений в заметки или на листок — это ваша первая отметка прогресса. И когда вы это сделаете, вы уже будете на шаг впереди вчерашнего себя. А это уже победа.

Глава 7. Неделя 1: мягкие старты, чтобы втянуться

Представьте, что вы стоите перед дверью, за которой — новая привычка. Ручка тёплая, вы её держите, но не поворачиваете. Потому что внутри кажется, что будет тяжело, непонятно, а вдруг не получится. И вот эта пауза — самая коварная часть. Потому что именно в ней планы рассыпаются. Сегодня мы эту дверь аккуратно откроем и сделаем первую неделю такой, чтобы она не пугала, а помогала втянуться.

Расписание тренировок на 7 дней построено не ради галочки, а ради ритма. День 1 — лёгкая разминка и приседания в комфортном режиме. День 2 — отдых, но с небольшой ходьбой и растяжкой. День 3 — выпады плюс немного подъёмов на носки. День 4 — снова отдых, но можно добавить короткую прогулку. День 5 — комбинированная короткая тренировка: по одному подходу каждого движения. День 6 — растяжка и восстановление. День 7 — лёгкая тренировка на все три движения, но без перегруза. Смысл не в том, чтобы устать до предела, а в том, чтобы тело привыкло к регулярности.

И тут возникает тихий, но настойчивый вопрос: «А если у меня болят мышцы?» Знаете, это не признак того, что вы всё сделали неправильно. Это просто сигнал: «Мышцы работа-

ли, им нужно время». Если боль ноющая и мешает ходить — лучше снизить нагрузку и дать себе ещё день отдыха. Если это лёгкое ощущение «я тренировалась» — продолжайте, но делайте всё медленнее и внимательнее к технике. И не путайте боль в мышцах с болью в суставах: первая — это дискомфорт, вторая — повод остановиться и прислушаться к телу.

Мини-разминка на 5 минут — это не формальность, а страховка. Пару минут лёгкой ходьбы на месте, круговые движения тазом, наклоны и лёгкие приседы без веса. Цель — разогреть мышцы и подготовить суставы к работе. А заминка — это ещё 5 минут спокойных движений: потянуть заднюю поверхность бедра, икры, поясницу. Это помогает телу быстрее восстановиться и снижает риск неприятных ощущений на следующий день.

Но не думайте, что разминка и заминка — это для «слабых». Даже опытные спортсмены их делают. Просто у них это выглядит иначе. А для вас сейчас главное — не скорость и не количество повторений, а то, чтобы каждое движение было понятным и безопасным.

Завтрак седьмого дня — омлет из двух яиц с шпинатом и кусочек цельнозернового тоста. Яйца — это белок и сытость. Шпинат — витамины и объём, который делает блюдо более насыщенным. Тост — немного углеводов для энергии. Если шпината нет — можно взять любую зелень, даже замороженную. И не стремитесь к ресторанной подаче: пусть завтрак

будет простым, но съеденным без спешки.

А вот что часто упускают: первые дни — это не про результат, а про настройку. Вы учитесь чувствовать своё тело, понимать, где напряжение, а где дискомфорт. Это как настраивать музыкальный инструмент: сначала всё звучит немного фальшиво, но через пару дней вы уже слышите, как всё становится на свои места. И именно эта настройка — самая важная часть.

И не ругайте себя за пропущенные дни. Жизнь не идеальна, и это нормально. Если вы сделали только два дня из семи — это уже лучше, чем ноль. Главное — не бросать после первой паузы, а возвращаться, когда будет возможность.

Совет на сегодня: распечатайте или запишите расписание на неделю и выделите в нём два-три дня, когда точно сможете сделать короткую тренировку. Пусть это будут не самые загруженные дни, а те, когда у вас есть хотя бы 20—30 минут свободного времени. И в каждый из этих дней начните с 5-минутной разминки и закончите 5-минутной заминкой. Это задаст ритм и поможет не откладывать на потом. А если вдруг не получится — не вините себя. Просто перенесите на другой день и продолжайте двигаться вперёд.

Глава 8. Неделя 2: добавляем нагрузку и ритм

Знаете, на второй неделе часто случается странная штука: вроде вы уже втянулись, тело чуть привыкло, и тут внутри просыпается этот тихий бунтарь — «А давай сегодня пропустим, я и так молодец». И знаете, он почти убеждает. Потому что регулярность — это не про героизм, а про то, чтобы делать шаг даже тогда, когда не хочется. Именно в эти моменты и решается, останется ли новая привычка с вами или тихо уйдёт, пока вы не заметили.

И вот тут мы как раз поднимаем планку. Не резко, не до звёздочек в глазах, а по чуть-чуть. Увеличиваем повторения и добавляем темп — но так, чтобы техника не развалилась. Допустим, если на прошлой неделе вы делали приседания по 10 раз в подходе, теперь попробуйте 12—14. Если выпады шли по 8 на каждую ногу — поставьте цель дойти до 10. Подъёмы на носки — плюс 3—5 повторений к каждому подходу. Главное правило простое: если чувствуете, что начинаете торопиться и терять контроль — остановитесь на прежнем числе. Лучше меньше, но чисто, чем больше, но криво.

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.