

מחטבים את הגיזרה לקראת החתונה



אחד הכייפים הכי גדולים שלי זה לאמן כלות TO BE לפני

החתונה, זה לא יאומן איזו מוטיבציה אתן מקבלות מיד אחרי שהוא ענד לכן את טבעת האירוסין ובקש "הינשאי לי" אך לא כל קל כך לבחור בתוכנית הדיאטה שהכי מתאימה לך.

וגם דיאטה לבד לא מספיקה! מה עם חיטוב? איך יראו הזרועות שלך? איזו שמלה את רוצה ואיך חלמת להיראות בה? כלות רבות בוחרות בדרך ממש לא טובה ונכנסות למשטר תזונתי קשוח חודש, חודשיים לפני החתונה.

האופוריה שעוטפת אותן לקראת הארוע המרגש משכיחה מהן את הרעב והסבל, הן מוכנות לעשות הכל ורק כדי שיוכלו להשתחל לשמלת חלומותיהן בקלות.

תכנית הליווי "מתחטבות ומתחתנות" עוצבה במיוחד כדי לתת לך מעטפת מלאה ויעילה שתביא אותך לתאריך המיוחל מלאת אנרגיה, חיונית עם עור יפה, שיער בוהק, במשקל האידיאלי וחסובה להפליא!

אז הנה כמה טיפים שייסעו לך להיכנס למבנה מוביל לתוצאות:



1. תקבעי לעצמך ציר זמן

לוקח בממוצע חודשיים כדי להוריד 5 ק"ג

בין 3-4 להוריד 10 ק"ג

וכחצי שנה אם המטרה שלך היא להוריד 15 ק"ג או יותר.

ציר זמן זה יאפשר לך הוריד את המשקל ולהתחטב בדרך הנכונה.

2. את זקוקה לשני דברים:

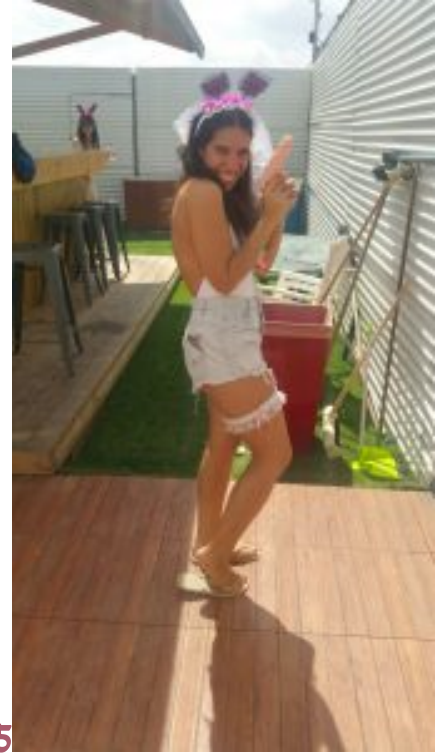
פעילות גופנית ותזונה נכונה [1] כשאת אוכלת פחות ולא מתאמנת, קורה משהו מעניין בגוף, לאחר 3 ימים עם צריכת קלוריות נמוכה, קצב חילוף החומרים שלך מאט, מה שאומרת שאת מפסיקה לרדת במשקל ורק נשארת רעבה. לכן חשוב להוסיף פעילות גופנית שמונעת את האטת קצב חילוף החומרים ההרסנית.

3. חשבי מחדש את בחירת המזונות שלך

כלות רבות מספרות לי שלמרות שגרת אימונים יומית עדיין אינן מצליחות לרדת במשקל. כאשר אני מסתכלת על מה שהן אוכלות זה במילה אחת "ג'אנק" [2]. אי אפשר לשלב תזונה גרועה עם פעילות גופנית עצימה. ההצלחה מגיעה עם שילוב של אכילת המזונות האיכותיים הנכונים ואימון גופני TOTAL BODY המשלב אירובי וכוח.

4. אימון התנגדות

זהו האימון המחטב ביותר, בלי לנפח את הגוף כמו בהרמת משקולות. אימון התנגדות באמצעות משקל גוף או אימון התנגדות TRX, יעזור להגביר את חילוף החומרים שלך, ולשמור את שריפת הקלוריות שעות לאחר שסיימת את האימון.



5. אימון TRX

לא רק משפרת את שרירי היציבה שלך, אלא מחזק ומחטב אותך מכף רגל ראש. הקפדי לקבל הדרכה מתאימה מראש, שכן טכניקת אימון TRX נכונה היא מפתח לבטיחות ויעילות.

6. זה בסדר לעשות אימונים קצרים יותר.

אם לא בא לך או מרגישה חוסר נוחות בחדר הכושר. את יכולה לעשות אימון קצר ועצים, את עדיין יכולה להרוויח ולהתחטב.

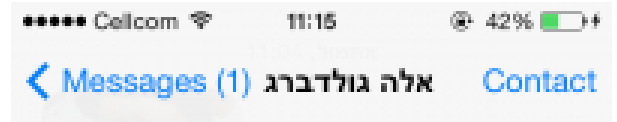
כווני את הטיימר בטלפון שלך למשך 30-45 דקות, זה ישמור לך על המוטיבציה ושגרת האימונים שלך.

7. לא נשאר לי זמן עד החתונה

אם עדיין אין לך זמן לעשות אימון עם הדרכה קני חבל/דלגית ב 30 ש"ח וקפצי 10 דקות 3 פעמים ביום, זה עדיין לשרוף יותר קלוריות מלא לעשות שום פעילות גופנית וזה הרבה יותר יעיל ומהיר מהליכות בשכונה.

8. אימון יעיל

אימון מכף רגל עד הראש. ממש ברור לי שלטפל באזורים הבעייתיים שלך לפני החתונה זה יעד חשוב מאוד עבורך, ולכן האימונים העיקריים שלך צריכים להתמקד באימון TOTAL BODY אימון כל גוף מלא כגון סקוואט, לאנציסים, תרגילים אלו מערבים קבוצת שרירים גדולה בו זמנית, מה שיגרום לך לשרוף הרבה יותר קלוריות ולמעשה לעזור לך הגביר את קצב חילוף החומרים שלך.



9. מפתח התזונה העיקרי לפני החתונה

מפתח התזונה העיקרי שלי הוא "העמיס", לאכול הרבה ירקות וחלבון רזה. ירקות דלי קלוריות, שעדיין תופסים מקום בבטן שלך, כך שאת אוכלת הרבה אוכל עם מעט קלוריות. חלבון רזה כמו עוף בגריל ויוגורט יווני ישמרו אותך שבעה וישמרו את רקמת השריר הרזה שלך, מה שאומר שחילוף החומרים שלך דינמי ופעיל התוצאה = גוף מחוטב!!!

10. שתייה

שתי משקאות ללא קלוריות בלבד. הגוף הנשי הוא 60% מים, כל הפעילות התאית(כולל אובדן שומן) דורשת מים, ולכן חשוב מאוד מאוד שגופך יהיה רווי מים תמיד. הכלל שלי: לשתות 1/2 כוסות מים על כל 1 ק"ג משקל גוף. דוגמה: אם את שוקלת 60 ק"ג X 1.5 כוסות = 9 כוסות מים כל יום.

11. אל תגעי באוכל מעובד(ג'אנק פוד)

מזון ארוז יושב על המדפים בסופרמרקט והוא מלא מלחים, סוכרים וחומרים משמרים. מזונות אלו מאבדים מערכם התזונתי במהלך העיבוד, אז עדיף שתאכלי אוכל טרי או קפוא(סאנפרוסט).

12. את יכולה להמשיך לאכול פחמימות

הרבה מאוד כלות מורידות פחמימות, אם תעשי את זה, תאבד אנרגיה מהר ותרגישי אומללה מהר מאוד. אם חילוף החומרים שלך פועל כהלכה ואינו אוגר את הקלוריות כשומן, אז את יכולה לאכול פחמימות מורכבות בבוקר וסמוך לאימונים, שיבולת שועל מלאה, פיתה מחיטה מלאה וקינואה.

13. פינוק קטן!

אני מרשה קצת אכילה מפנקת לכלות שלי. פעם בשבוע, ליהנות מארוחה או שתיים של מה שאת רוצה. שמרי את גודל המנה בשליטה, וברצינות, תאכלי משהו מפנק, משהו שאת ממש משתקקת לו. זה יעזור לך לשמור על המוטיבציה ואכילה תקינה לאורך כל השבוע. הידיעה שאת עדיין יכולה להתפנק עם משהו שאת אוהבת במיוחד יעזור לך להיצמד לתכנית אכילה בריאה.

מאחלת לך המון נמון מזל טוב ונחת
אורלי סער, מאמנת כושר ואורח חיים בריא