

## Искате да постигнете реални резултати и да сте във форма през цялата година!?

Сега ще ви представим част от наша примерна комплексна програма, която включва хранителен режим и тренировъчна програма. Как точно я изготвяме, на базата на какво я изготвяме, за да получите наистина ИНДИВИДУАЛНА програма.



### Как се изготвя индивидуален хранителен режим

- Хранителен режим с определен брой разнообразни хранения. Описание на всяко едно хранене - какви храни съдържа и колко грама е всяка една храна в сурово състояние.
- Примерни здравословни и вкусни рецепти съобразени с вашия хранителен режим.
- Химичен състав на храните - подробно описание на всяка една храна колко протеин, въглехидрати, мазнини и калории съдържа. Списък с позволени и забранени храни.
- Индивидуално изчислен калориен прием, с помощта на който ще постигате вашите цели по-лесно. Взимат се под внимание много фактори включително, години, ръст, тегло, основни мерки, активност, начин на живот, цел и др.
- Ще си изградите навици за здравословен начин на живот, които ще са ви са от полза, не само докато сте на диета, а и за поддържане на постигнатите резултати в бъдеще. Целта ни не е да постигнете резултати за 3 месеца и после да ги загубите, а да се научите да се храните здравословно за в бъдеще.

## Какво представлява индивидуален хранителен режим

За направата на хранителен режим се отделя много време, за да бъде наистина индивидуален. Даваме няколко варианта за закуска, обяд, вечеря и междинни хранения, за да може да избирате и да разнообразявате. Предлагаме за всяко едно хранене примерни здравословни рецепти. Обясняваме какви храни може и не може да ядете за съответното ядене. Целта ни е да ви научим да се храните правилно за в бъдеще и сами да можете да си направите хранителен режим, който да ви стане начин на хранене. Съобразяваме се с активността ви през деня. В тренировъчни дни приемате едно количество храна, а в не тренировъчни – друго. Използваме доказани методи на хранене, въглехидратна ротация, разреждащи и зареждащи дни и много други.

### Примерна закуска

<b>Закуска - солена питка</b>				
<b>Продукти</b>	<b>Калории</b>	<b>Мазнини в г.</b>	<b>Белтъци в г.</b>	<b>Въглехидрати в г.</b>
1 с.л. Ленено семе 10-15 г	73	5	3	4
1 с.л. Семена от чия 10-15 г	119	7	4	10
2 с.л. Овесени ядки 30 г	90	2	3	15
5 яйчни белтъка	80	0	18	2
2 яйчни жълтъка	122	10	6	2
100 г котидж/сирене	92	4	11	3
Чубрица/Сол				
		-		-
<b>Общо за ядене</b>	<b>576</b>	<b>28</b>	<b>45</b>	<b>36</b>

Разбъркватے белтъците, жълтъка, овесените ядки, семената и малко сирене или котидж сирене, добавяте сол (ако сте ползвали котидж), чубрица и разбъркватے добре с вилица. И готовата смес я печете на тиган на слаб огън.

## Примерен обяд

- Не е задължително да е свинско, може да е телешко, конско, пилешко, пуешко, риба и т.н.
- Зеленчуците може да си гриловате тиквички, патладжан, морков, гъби, лук и др.
- Избирате си въглехидрат между изброените.

<b>Свинско бон филе със зеленчуци и въглехидрат по избор</b>				
<b>Продукти</b>	<b>Калории</b>	<b>Мазнини в г</b>	<b>Белтъци в г</b>	<b>Въглехидрати в г</b>
Свинско бон филе около 200 г	365	17	53	0
Гриловани зеленчуци - около 200 г	88	0	2	20
100 г ориз	357	1	7	80
или				
100 г овесени ядки	323	3	8	66
или				
400 г печени картофи	384	0	8	88
или				
100 г киноа	366	6	14	64
или				
400 г сладки картофи	344	0	6	80
или				
300 г сварен червен боб	392	0	23	75
<b>Общо за ядене</b>	<b>810</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

## **Примерна рецепта за вечеря – микс от зелени салати с пушена съомга и риба тон**

- Микс зелени салати - маруля, спанак, рукола и др.
- 50 г пушена съомга
- 50 г риба тон
- Чери домати
- Маслини
- Лимонов сок и сол
- 10 мл зехтин
- Едно сварено яйце

За вечеря е супер. Слагате в купичка зелената салата, чери домати и ги подправяте със сол, зехтин и лимонов сок. След това я изсипвате в голяма чиния за салата. Добавяте отгоре риба тон, съомгата, на кубчета нарязани яйцата и маслинките.



## **Тренировъчна програма**

### **Как се изготвя индивидуална тренировъчна програма**

- Описание на тренировъчната програма - какво и как да тренирате. Техника на изпълнение на всяко упражнение.
- Линк към всяко едно упражнение, как се изпълнява, колко серии и повторения.
- Времето за почивка между сериите и отделните упражнения.
- Акцент на определени мускулни групи ако е необходимо.
- Различни тренировъчни методики като друп серии, гигантски серии, суперсерии, частични повторения, бавни негативни повторения и много други.
- Всяка тренировъчна програма се изготвя на база предишен опит, цел, свободно време, с акцент на определени мускулни групи, ако се налага.

## Примерна тренировъчна програма за начинаещи

- През първата седмица ще се изпълняват упражнения за цялото тяло в една тренировка. Тренировъчните дни ще са три - понеделник, сряда и петък.
- През първата седмица е добре да изпълняваме основни упражнения. Сега е времето да се научите как се изпълняват правилно.
- Тези упражнения ще ви помогнат да изградите мускулна маса в дългосрочен план.
- Тази тренировка ще я правиш първата седмица 3 дни. Най-добре понеделник, сряда и петък.

Първа седмица - тренировка за цяло тяло		
Упражнения	Сери	Повторения
5-10 минути замяване на колело		
<a href="#">Изгласване на щанга от лег</a>	3	15
<a href="#">Пулдаун отпред/отзад с широк хват (Pull down)</a>	3	15
<a href="#">Раменни преси с дъмбели или с щанга(Shoulder Presses)</a>	3	15
<a href="#">Трицепсово разгъване на скрипец</a>	3	15
<a href="#">Бицепсово сгъване с щанга от стоеж</a>	3	15
<a href="#">Бедрено разгъване (Leg Extensions)</a>	3	15
<a href="#">Избутване от лег преса</a>	3	15
<a href="#">Коремни преси на римско столче</a>	3	15
30 минути кардио - пътека, колело, степер		

### Втора седмица - тренировка горна част на тялото

Упражнения	Сери	Повторения
5-10 минути загряване на колело		
<a href="#">Изтласкване на щанга от полулег</a>	3	15
<a href="#">Флайс от лег</a>	2	15
<a href="#">Придърпване на долен скрипец (Seated Cable Rows)</a>	3	15
<a href="#">Пулдаун отпред с раменен хват</a>	2	15
<a href="#">Разтваряне на ръцете встрани за средно рамо (Lateral raises)</a>	3	15
<a href="#">Трицепсово разгъване на скрипец с въже</a>	3	15
<a href="#">Бицепсово сгъване с дъмбели от стоеж(Dumbbell Curl)</a>	3	15
<a href="#">Коремни преси на римско столче</a>	3	15
30 минути кардио - пътека, колело, степер		

### Втора седмица - тренировка за долна част на тялото

Упражнения	Сери	Повторения
5-10 минути загряване на колело		
<a href="#">Бедрено разгъване (Leg Extensions)</a>	3	15
<a href="#">Избутване от лег преса</a>	3	15
<a href="#">Бедрено сгъване (Leg Curls)</a>	3	15
<a href="#">Напади (Lunges)</a>	3	15
<a href="#">Повдигане на пръсти от седеж (Seated Calf Raise)</a>	3	15
30 минути кардио - пътека, колело, степер		

През втората седмица ще се разделят упражненията в две отделни тренировки. Една тренировка за горна част на тялото и една за долна част. Съответно в Понеделник и Четвъртък ще тренирате горната част на тялото, а през Вторник и Петък ще тренирате долната част.

Някои упражнения ще се повторят от първата седмица, но към всяка мускулна група ще се добави по още едно упражнение. Примерно за гърди едното упражнение е многоставно (изтласкване на щанга от полулег), включва раменната и лакътната става. А другото е изолиращо упражнение (флайс с дъмбели), което включва само раменната става. Като едното упражнение ще е три серии, а другото две.

След втората седмица, започвате да си тренирате по тренировъчния сплит, който е за пет дни в седмицата, три дни силова тренировка и кардио и два дни само кардио и корем



1. Суроватъчен протеин - една доза за закуска и една доза след тренировка
2. L - carnitine - една доза сутрин на гладно и една доза преди фитнес
3. Fat Burner - една доза сутрин на гладно и една доза преди фитнес
4. ВСАА - една доза по време на фитнес
5. Омега 3 - по 1-2 дражета с всяко ядене
6. Мултивитамини

## Защо да си поръчате индивидуална програма?

Трябва да знаете, че **НЯМА** универсален начин на хранене и трениране! Всеки човек разполага с различни генетични предпоставки, които определят развитието на тялото му. Всеки се нуждае от **ИНДИВИДУАЛНИ** хранителен режим и тренировъчен план, съобразени с начина на живот, целите, нивото на физическа подготовка и времето, с което разполага, за да спортува. А когато хранителният режим и тренировките се комбинират с подходящи за целите хранителни добавки, то резултати със сигурност ще има, а ефектът ще е точно този, който си представяш! Ние ще ви дадем всичко, от което имате нужда, спрямо твоето тяло, ще те мотивираме и ще проследим развитието ти, а от теб се иска само **ПОСТОЯНСТВО!**



Ние от 4fitness.bg поемаме отговорността да се заемем с вашата промяна, да следим резултатите ви, да ви консултираме и да ви мотивираме всеки път щом се "опитате" да погледнете назад или да се откажете!

## **Защо да изберете нас?**

- **Индивидуален подход** - Всички програми, които изготвяме са изцяло съобразени с индивидуалните ти нужди, а под внимание вземаме фактори като моментна физическа форма, начин на живот, цели, предишен опит, хранителни навици... Като допълнение получаваш консултация и препоръки за прием на хранителни добавки.
- **Следене на резултатите** - Ние не оставаме безучастни към твоята промяна и постигнати резултати, затова следим развитието ти като ежеседмично попълваме таблица с мерки. Целта е да те мотивираме, за да прогресираш и да постигаш впечатляващи резултати.
- **Консултации и мотивация** - Ще бъдем на твое разположение всеки ден, за да отговорим на всички възникнали въпроси! Искаме да постигнем успехи заедно с теб!

## **Как да се свържете с нас?**

- Може да се свържете с нас на мейл [info@4fitness.bg](mailto:info@4fitness.bg), на страницата ни във фейсбук <https://www.facebook.com/4fitness.bg/> както и на телефон +359884 268 224.

Може да се свържете с нас на мейл [info@4fitness.bg](mailto:info@4fitness.bg), на страницата ни във фейсбук <https://www.facebook.com/4fitness.bg/> както и на телефон +359884 268 224.