

@zulfiia1000000

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Минус 15 кг *без жёстких диет*

Мой пошаговый план: как я
изменила тело и привычки — и
удержала результат спустя год.

8 ПРОСТЫХ ШАГОВ · РЕАЛЬНЫЙ
ОПЫТ



Год назад я бы *не поверила*

Если бы мне сказали, что можно похудеть на **15 кг** без голодовок и бесконечных запретов — я бы только усмехнулась. Но именно небольшие изменения в привычках дали результат, который удалось сохранить.

Год спустя вес не вернулся, и срывов не было. Ниже — шаги, которые действительно мне помогли.



АПРЕЛЬ → ДЕКАБРЬ

8 МЕСЯЦЕВ · -15 КГ

01 Я начала считать калории

Это был самый важный шаг. Раньше казалось, что я питаюсь нормально. Но стоило начать отслеживать рацион — и оказалось, что перекусы, напитки, круассан 🥐 к кофе ☕ и сироп в айс-латте незаметно добавляли **СОТНИ ЛИШНИХ калорий**.

КАК Я ЭТО ДЕЛАЛА

Считать всё вручную — взвешивать каждую граммовку, забивать в таблицы — меня хватало максимум на неделю. А в кафе так вообще не считаешь: что там в салате и сколько масла — непонятно.

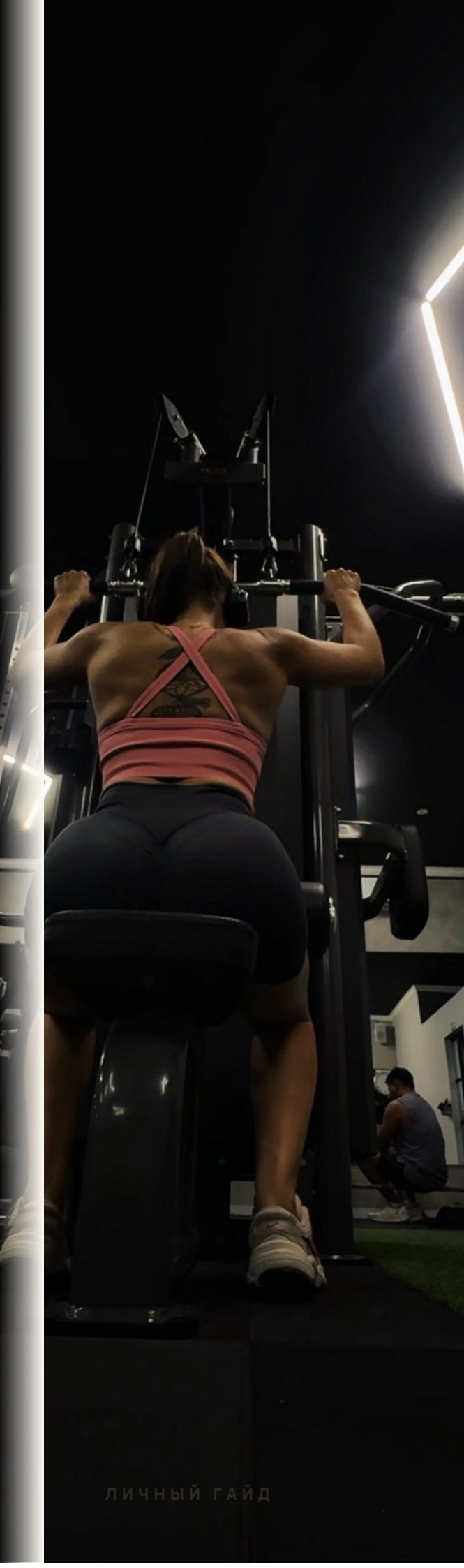
Поэтому я считала через **Caloryx** — бота в Telegram. Фотографируешь тарелку (даже готовую еду из кафе) — он сам распознаёт блюдо и считает калории и КБЖУ. Никаких весов и таблиц, поэтому это и не в напряг.

Открыть Caloryx в Telegram
НАЖМИ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ



02 Я не сидела на диетах

Я не исключала любимые продукты и не делила еду на «хорошую» и «плохую». Цель была не выдержать диету две недели, а выстроить питание, **которого можно придерживаться месяцами и годами** без напряжения. Поэтому я не чувствовала постоянных ограничений — и не срывалась.



03 Я пошла в зал

Тренировки были максимально простыми — я занималась сама, без тренера. Находила видео в YouTube и Instagram, оставляла те, что мне подходят. Задача была не накачаться, а подтянуть тело. Ходила через день:

Ходьба в горку · 30–60 мин

Силовые

Небольшие веса

Я не пыталась сжечь максимум за раз. Главное — **двигаться регулярно** и постепенно становиться сильнее.

04 Больше ходила пешком

Тренировки — это всего пара часов в неделю, поэтому я добавила движение в каждый день: прогулки, выбирала дойти пешком вместо транспорта. А через пару месяцев добавила **танцы** — они здорово помогли с гибкостью.

05 Через месяц я добавила массаж

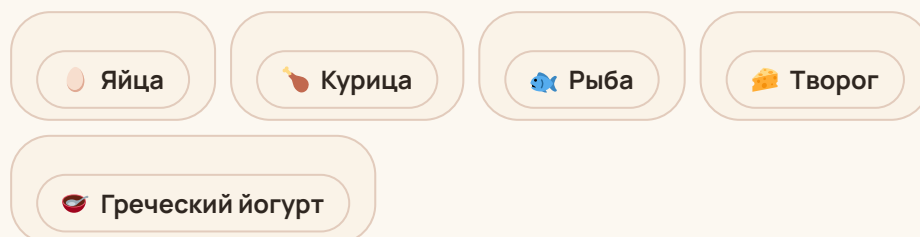
Массаж не заменяет питание и тренировки. Но он помогал мне расслабляться, уменьшал ощущение отёчности и сделал **заботу о себе приятнее** — а значит, проще было держаться плана.

06 Я стала пить больше воды

Очень часто чувство голода оказывается обычной жаждой. Когда я начала следить за количеством воды, мне стало **легче контролировать аппетит** и общее самочувствие.

07 Белок я сделала основой рациона

Почти в каждый приём пищи я старалась добавлять источник белка. С белком **дольше остаёшься сытой**, и держать лёгкий дефицит становится намного проще.



08 Я перестала ждать быстрых результатов

Думаю, это самый недооценённый пункт. Я перестала искать способ похудеть за две недели — моя задача была похудеть навсегда и больше не толстеть. Вместо этого я сосредоточилась на привычках, которые смогу соблюдать долго.

Именно благодаря этому мне удалось похудеть **более чем на 15 кг** и спустя год остаться в классной форме.

Маленькие шаги каждый день дают куда больший результат, чем попытка изменить всё сразу.





ГЛАВНОЕ, ЧТО Я
ПОНЯЛА

Это *система*, а не диета

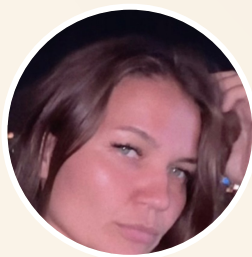
Похудение — это про простые действия, которые повторяются каждый день:

- ✓ Контроль питания
- ✓ Достаточно белка
- ✓ Регулярное движение
- ✓ Терпение

*Желаю тебе, чтобы всё
получилось — и фигура
мечты пришла легко и с
кайфом ♥*

— АВТОР ГАЙДА

СПАСИБО, ЧТО ДОЧИТАЛА



@zulfiia1000000

Будем на связи в *Instagram*?

Здесь я показываю всё изнутри: тренировки, питание без запретов, рецепты и обычную жизнь. Подписывайся — будем идти к фигуре мечты вместе.

Подписаться в Instagram →



НАВЕДИ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА