

ПРОФТРЕНЕР - ПЕРЕПИСКА - Хожу в зал безрезультатно!

Автор: Administrator

28.10.2010 20:44 - Обновлено 24.04.2014 23:04

Мне хотелось бы получить вашу консультацию. Мне 21 год, рост 170 см, вес 78 кг. Два года занимаюсь в спортивном зале, но вес только увеличивается. Посоветуйте, что делать?

С уважением, Светлана

Уважаемая Светлана, здравствуйте!

К сожалению, информации, которую Вы предоставили о себе, недостаточно для того, чтобы дать конкретные рекомендации. Очень хорошо, что Вы ходите в спортзал. Однако, не зная Вашей тренировочной программы, я не могу судить об интенсивности физических нагрузок. Напишите, пожалуйста, описание Вашей системы: кол-во тренировок в неделю, продолжительность, выполняемые упражнения, количество подходов (сетов) и повторений в них. Если Вы занимаетесь на групповых занятиях, то напишите, какие это занятия и, тоже, как часто Вы их посещаете.

Другая важная составляющая в процессе похудения - это питание. Предлагаю в течение 2-3 дней вести дневник питания (записывать всё то, что Вы едите: порядок блюд, время приемов пищи, количество съеденной еды, какие продукты и пр.).

Также сделайте замер запястья (окружность руки между ладонью и косточкой) и лодыжки (самая узкая часть ноги - над косточкой).

Пришлите все эти сведения мне. Также охарактеризуйте вкратце Ваш режим труда и отдыха (учитесь ли Вы или работаете). В этом случае я постараюсь как можно подробнее ответить на Ваш вопрос. P/S К сожалению, Светлана так и не ответила на мое письмо.

P/P/S **Всем, кто хочет ПОХУДЕТЬ, рекомендую прочитать мою новую КНИГУ**

(ее можно

[СКАЧАТЬ ЗДЕСЬ](#)

).