

СТРОЙНОСТЬ

Здоровым путем

Александр Кожевников

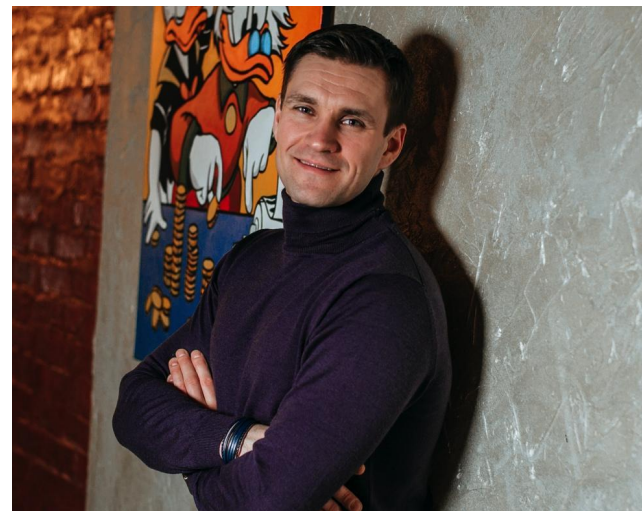
Сертификат FPA (fitness professional association) и европейской ассоциации здоровья и фитнеса EHFA (European health fitness association).

Член европейского сообщества здоровья и фитнеса.

Совладелец фитнес клуба.

Высшее педагогическое образование.

Профильное образование РГУФК, факультет адаптивной физической культуры, реабилитации и массажа.



Стройность. Связь времен



EF
Бенефит

Стоит задуматься?



С чего начать? Проанализируй:



BENEFIT
NETWORK

- Недельную активность
 - Степень гибкости
 - Выносливость
 - Состояние ОДА

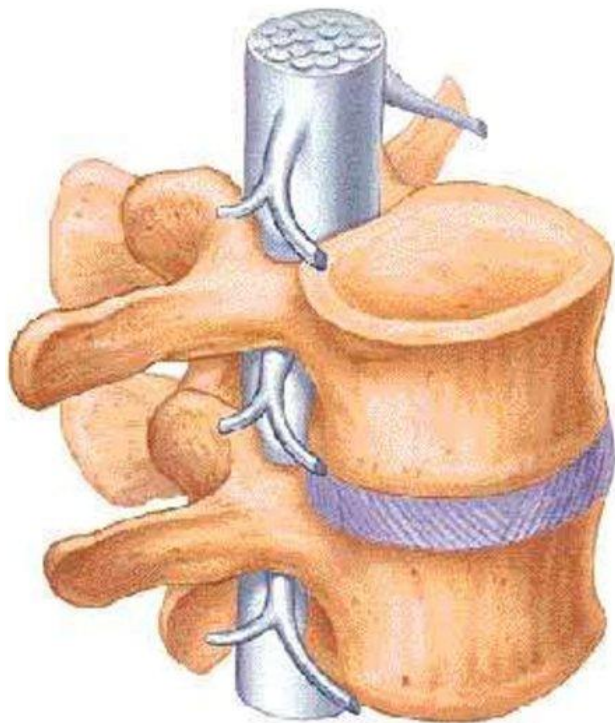


ТРЕНИРОВКИ

В здоровом теле здоровый дух!

1. Аэробная тренировка или кардионагрузка
2. Силовая тренировка (свободный вес и тренажеры)
3. Stretch или растяжка

ОДА – основа здоровья





Физиология стройности

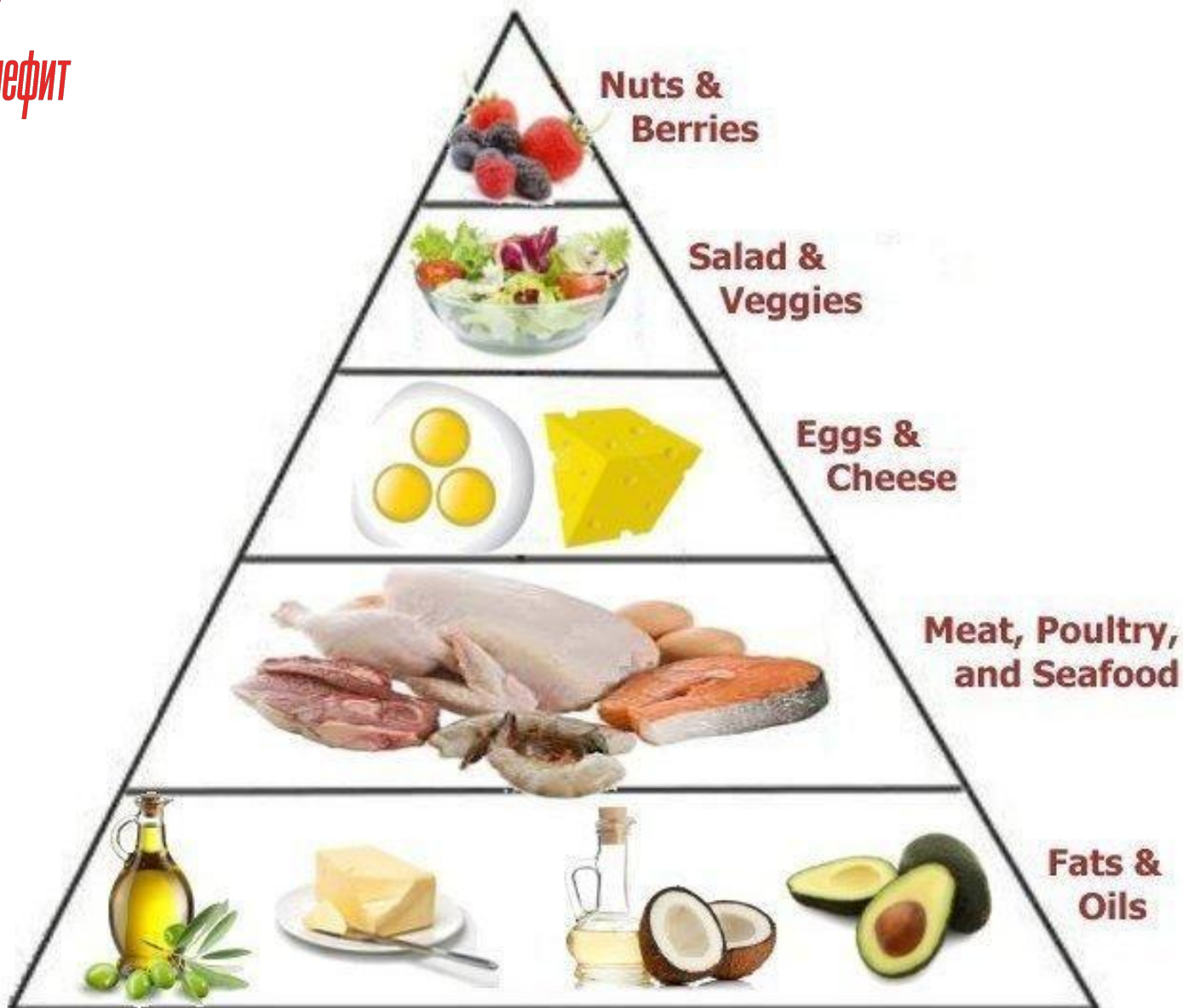


Утилизация: вода - быстро
жир - до 100г/сут

Титание—ключ к стройности

LCHF – Low Carb High Fat







Взять под контроль:

- **Углеводы:** низкий или средний гликемический индекс
 - **Белки:** до 1,8г/кг
- **Жиры:** насыщенные и ненасыщенные (растительные и животные)



- **ОМЕГА 3** на постоянной основе
 - **Клетчатка** – до 40г/сут.



Ограничить!

Опасные Белки

- Глютен Лактоза
- Казеин Лектин



Зонулин

СДК



Аутоимунные процессы



Исключить!!!

Трансжир

или

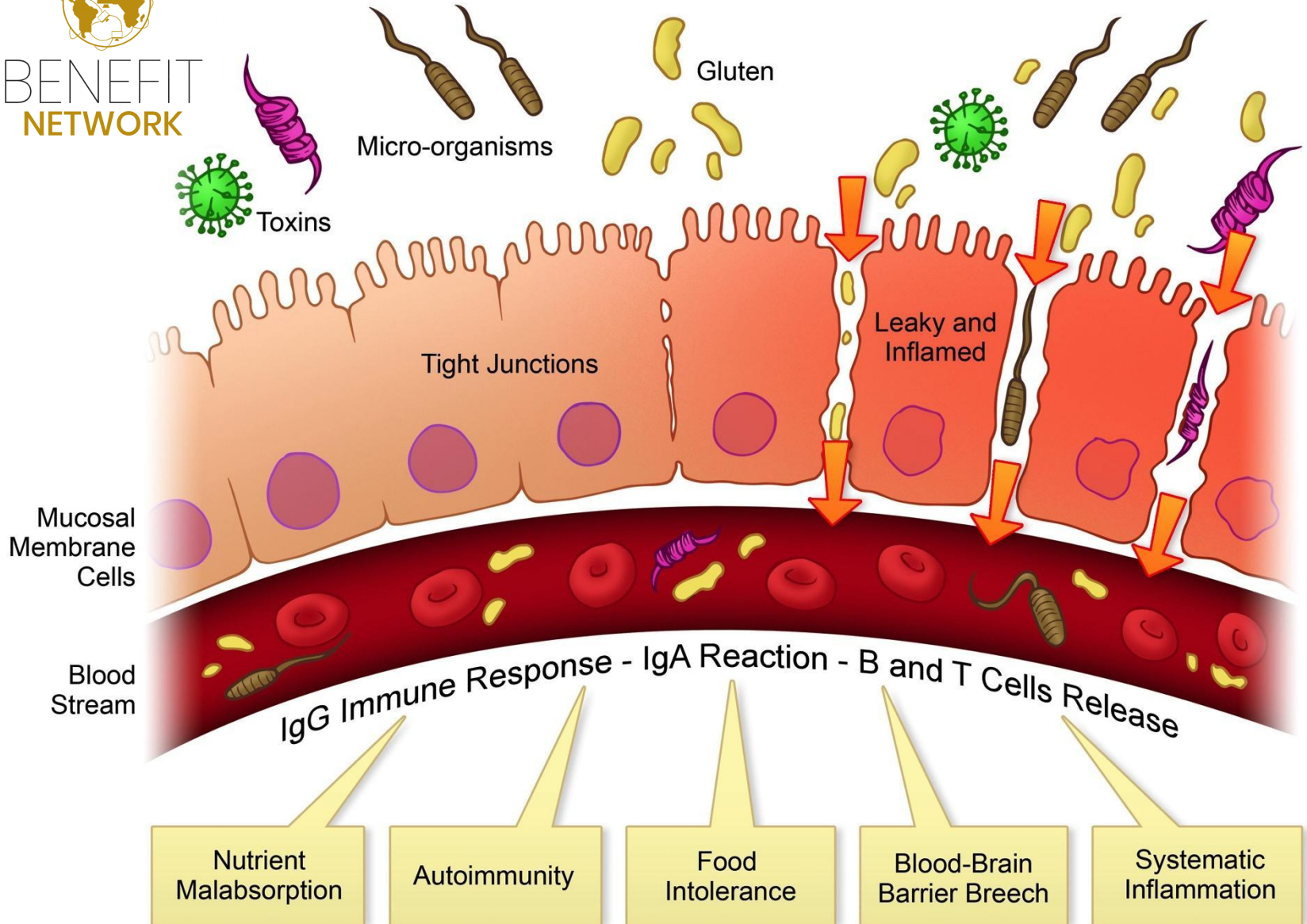
Транзиомеры жирных кислот

Нормы: до 2009г. 1%от жиров/сут.

После 2009г. Исключить!



BENEFIT
NETWORK



Контроль за здоровьем

- **Копрограмма** – следим за пищеварением
 - **Общий анализ мочи** – рН, белок.
- **ОАК** – гемоглобин (HGB), гематокрид (HCT), СОЭ
 - **Глюкоза крови** – 3,5 – 5,5 ммоль/л
- **Биохимия крови** – Холестерин общий, ЛПВП и ЛПНП
 - **Гормоны** – ТТГ, Т4, антитела, инсулин.

- alexandr_profit



- kozhevn1kova_profit

- benefitnetwork