



Вопросы к эксперту Herbalife

25 июня в социальных сетях Herbalife вам было предложено задать вопросы фитнес-эксперту Herbalife и мастеру спорта по легкой атлетике Елене Говоровой. В данной публикации размещены ответы на ваши вопросы.

25 июня в социальных сетях Herbalife вам было предложено задать вопросы фитнес-эксперту Herbalife и мастеру спорта по легкой атлетике Елене Говоровой. В данной публикации размещены ответы на ваши вопросы.

Насколько эффективно плавание в процессе похудения?

В комплексе со сбалансированным питанием регулярные занятия плаванием помогут обрести стройную фигуру. Главное заниматься регулярно, как минимум 3 раза в неделю, в идеале 5 раз. Тренировка должна продолжаться не менее 45 мин., причем большую часть времени вы должны плыть, а не просто проводить время в воде.

Как питаться до и после тренировки/физической нагрузки?

Делайте акцент на белковую пищу. За час до тренировки употребляйте пищу богатую белком, в моем случае - это Протеиновый коктейль Формула 1 плюс Протеиновая смесь Формула 3. Если вам нужно поднять тонус перед тренировкой, за 40 мин. до тренировки можно использовать Термо Комплит и Liftoff. Эти продукты обладают тонизирующим действием для организма. Лично я поклонница Термо Комплит. После тренировки, в течение 30 мин. важно употребить пищу богатую белком. Это может быть Протеиновый коктейль Формула 1, Протеиновые батончики, Батончики Формула1 Экспресс. Не забывайте во время тренировки восстанавливать водно-солевой баланс. Это влияет на работоспособность и качество тренировки.

Здравствуйте. Посоветуйте, пожалуйста, физические упражнения, чтобы убрать "галифе" на ногах и упражнения, чтобы подтянуть живот. Вроде, тело приходит в норму, а ноги и живот как-то не очень. Заранее спасибо!

Приседания, выпады, планка и отжимания в сочетании со сбалансированным питанием – наше «всё» в борьбе за стройные ноги и красивый пресс! Хочу обратить внимание, что важно заниматься не от случая к случаю, а систематически и регулярно выполнять комплекс упражнений. Например: легкая разминка, растяжка 50 наклонов, 3 подхода по 10 отжиманий, 50 приседаний, по 15 выпадов в каждую сторону, планка. Этот комплекс выполняйте 5 раз в неделю, в течение 3 недель, желательно подключить пробежки 2 раза в неделю (как минимум 20-30 мин. в вашем темпе или быстрая ходьба).

Поможет ли бег при похудении?

Да, бег поможет при похудении, также он поможет улучшить функции сердечно-сосудистой системы, улучшит опорно-двигательные функции, настроение, мозговую деятельность. При условии, что вы будете бегать регулярно и технически грамотно. В своем темпе, увеличивая нагрузку поэтапно, следить за техникой бега.

Какими нагрузками лучше заниматься людям с весом выше 100 кг? И в какие дни тренироваться человеку, который работает сутками и три дня отдыхает?

Если у вас вес свыше 100 кг, исключите на время любую ударную нагрузку (прыжки, бег, степ и т.д.). Включите в свой еженедельный график тренировки 3 раза в неделю. Наклоны, выпады, упражнения для верхнего плечевого пояса – ваш вариант на первом этапе. Тело должно привыкнуть к нагрузке. Затем можно усложнять комплекс упражнений. Выберите для начала 5 упражнений, которые вы делаете в удовольствие. 10 повторов по 3 подхода в первую неделю, в следующую добавьте еще два упражнения, а в третью неделю увеличивайте количество повторов.

Хочу обратить внимание, на любой работе важно каждые три часа делать для себя перерыв на разминку на 5 минут. Встаньте, потянитесь, встряхнитесь, подышите глубоко. Такие разминки влияют на качество и продолжительность нашей жизни. Время, когда вам тренироваться, вы можете определить сами. Главное начать. А там и останавливаться не захочется. Помните, результат будет, когда вы регулярно занимаетесь фитнесом и сбалансированно питаетесь!

Мне 30 лет. Когда пришла в клуб, недостаток веса был 8 кг. Поменяла питание, добавила продукты Herbalife и набрала 4 кг (из них 2 кг мышцы). Сейчас вес остановился. Думаю, следует добавить спорт. Елена, какие физические нагрузки лучше всего подойдут? Набрать до нормы нужно и мышцы, и жир.

Какая вы молодец! Правильный ход мыслей. В вашем случае – это силовые тренировки. Они помогут нарастить мышечную массу и добиться желаемого результата. Лучший вариант: подобрать с инструктором индивидуальный комплекс упражнений.

Добрый день! Эффективно ли использовать коктейль Восстановление силы для мужчин с целью увеличения массы тела без силового тренинга? Нагрузки временно невозможны по состоянию здоровья. И нужно ли использовать этот же Коктейль женщинам с избыточной жировой массой с целью снижения веса после тренировок? Если да, то какой интервал во времени необходимо выдерживать между Коктейлем и следующим приемом пищи? Спасибо.

Коктейль Herbalife 24 «Восстановление силы» предназначен для профессиональных спортсменов и энтузиастов-любителей. Предназначен для ускоренного

восстановления и наращивания мышечной массы после силовой нагрузки! Ключевой момент – после силовой нагрузки.

По поводу женщин с избыточной жировой массой – нужно понимать, какая тренировка и какой объем работы, и как часто женщина тренируется.

Какое влияние физических упражнений на сжигание внутреннего жира?

Физические упражнения влияют на сжигание внутреннего жира. Первым, при грамотно подобранной физической нагрузке и сбалансированном питании, уходит внутренний (висцеральный) жир.

С какого момента при снижении веса нужно давать себе физические нагрузки? Если человек приближается к своему идеальному диапазону, какое питание нужно его организму в этот момент, количество потребляемых калорий?

Физическая нагрузка для человека важна всегда. А в период снижения веса – особенно. Именно физические упражнения плюс сбалансированное питание влияют на качество и продолжительность нашей жизни. Физические нагрузки заряжают нас энергией, придают уверенность, помогают справляться со стрессом, снижать и контролировать свой вес. Влияют на работу всех систем организма, начиная от сердца, заканчивая мозгом. Что касается питания, следите за балансом белков, жиров и углеводов. Углеводы должны быть сложные. По поводу количества калорий: вы можете рассчитать для себя индивидуально, зная свои параметры.

Какие упражнения порекомендуете делать дома каждое утро или вечер для поддержания формы и здоровья?

Я всегда рекомендую составлять для себя комплекс упражнений таким образом, чтобы он нравился вам, и вы получали удовольствие от физической нагрузки. Это самый важный фактор. На данный момент я начинаю свой день с растяжки + 100 наклонов, 50 приседаний, 40 отжиманий и планки. Это мой комплекс для пробуждения.

И тренировки в течение недели – само собой :)

Я делаю зарядки утром натощак. Цель - снижение веса. С утра пью воду, Травяной напиток, потом часовая тренировка с Самантой Клейтон. После тренировки Алое + Витамины, и через 30 минут Протеиновый Коктейль Формула 1. Вопрос: всё ли правильно я делаю? Какие упражнения наиболее эффективны для снижения жировой массы тела? Как правильно питаться утром, если зарядка рано с утра?

Давайте попробуем следующим образом. Перед тренировкой за 20-30 мин – Травяной напиток + Протеиновый батончик. После тренировки, в течение 30 мин. – протеиновый коктейль Формула 1, Витамины и Растительный напиток Алоэ.

Перед такой тренировкой как у вас, организму нужно подзарядиться. Вы правильно делаете, что пьете воду и Травяной напиток, но этого недостаточно для тренировки в 45 минут.

Коктейль важно выпить в течение 30 мин., а не после.

Утро: после пробуждения легкий завтрак (он может состоять только из Напитка, если нагрузка небольшая), затем утренняя активность, душ и полноценный прием пищи, например, Протеиновый Коктейль Формула 1.

Хотим поблагодарить всех участников данной Прямой линии. Надеемся, что вы получили ответы на свои вопросы, и узнали что-то интересное для себя из других. Мы обязательно повторим встречу с нашим экспертом по фитнесу, готовьте свои новые вопросы. О следующей Прямой линии сообщим позднее в наших группах. До встречи!