



Как подготовиться к марафону

Интервью с Ирен Окмянской

Ирен Окмянская, Независимый Партнер Herbalife, успешно завершила марафон в Праге, который стал для нее уже 36-м за 15 лет! Как ей это удается, откуда берется мотивация и силы, как нужно питаться и тренироваться, обо всем этом Ирен расскажет в своем интервью.

Ирен, расскажите, почему вы выбрали именно бег, и откуда у вас такая любовь к длинным дистанциям?

До 19 лет я профессионально занималась легкой атлетикой, принимала участие в соревнованиях, но, к сожалению, после травмы мне пришлось отложить активные занятия спортом. Я набрала лишний вес (10 кг), не могла тренироваться и бегать. Перепробовала десяток диет и, несмотря на то, что я по профессии врач-терапевт, не могла себе помочь.

В 28 лет в моей жизни произошло знаковое событие – я познакомилась с консультантом по питанию Herbalife. Сбалансировала свой рацион с помощью продуктов Herbalife, появилась возможность начать тренировки. И в 33 года я решилась на свой первый марафон. После этого я бегала один марафон в год в течение 8 последующих лет. Теперь я бегаю по 6-8 марафонов в год.

Таким образом, 21 год назад я познакомилась с продуктами и философией компании Herbalife. Все началось с продуктов сбалансированного питания и со временем я заметила, что энергии и сил стало гораздо больше, появилась возможность увеличить время тренировок. Естественно, улучшились и результаты забегов: мне покорилась дистанция в 50 км, потом в 90 км! Я приняла участие в 13-часовом ночном марафоне и заняла 1-ое место в своей возрастной категории.

Что было дальше?

2 года назад опять вмешалась травма: я каталась на горных лыжах и порвала связку колена. В итоге на 3 месяца прекратила тренировочный процесс. На самом деле, с такой травмой мало кто восстанавливается быстро, но я смогла! Я просто уверена, что состояние организма на 80% зависит от питания: состояние мышц, связочного аппарата, и даже сила воли и дисциплина!

Расскажите о своих планах на будущее.

Пробежать Московский марафон с командой, и суточный марафон на 100 км. Кстати, являясь Независимым Партнером Herbalife и организатором Клуба здорового образа жизни, мне удалось собрать команду единомышленников. Вместе мы планируем на следующем марафоне побежать с флагом Herbalife!

Поделитесь, пожалуйста, вашим рационом питания?

Когда много тренируешься, желудок очень серьезно реагирует на пищу. Поэтому все рыбные или мясные продукты нужно готовить в форме котлеток, суфле. А Протеиновый коктейль Формула 1 легко усваивается, и организм получает необходимое питание. Например, в процессе тренировки я люблю пить напиток Liftoff

для поддержания тонуса и сохранения концентрации, съесть протеиновый батончик Herbalife (идеален на 10 км). Сразу после тренировки в течение 30 минут я пью Восстанавливающий коктейль HERBALIFE24, Протеиновый Коктейль Формула 1, Найтворкс, а через 2 часа уже обычные продукты.

Важный момент – когда занимаешься спортом, нужно регулярно питаться. Лично у меня 5-6 разовое питание с перерывом в 3 часа.

Я заметила, что продукты Herbalife идеально мне подходят: они позволяют разнообразить еду, и правильно построить рацион питания! Herbalife – большой помощник, который позволяет питаться комфортно и сбалансированно и не уходить в крайности.

Как проходят ваши тренировки?

Люблю тренироваться по утрам – тренировки с утра задают тон всему дню! Упражнения могут быть простыми, которые может выполнять любой человек. Например, приседания, дыхательные упражнения или обычная планка – они прорабатывают мышцы живота и спины, которые важны для бега.

Что вы можете посоветовать и пожелать читателям?

1. Чтобы добиться успеха, Вам нужна мотивация и единомышленники. Заручитесь поддержкой близких людей. Мой супруг Евгений играет огромную роль в моих победах! Он всегда рядом, он для меня поддержка и мотивация – на тренировках, во время соревнований и в жизни!
2. Никогда не ставьте для себя сверхцелей, следите за питанием, а сами марафоны воспринимайте как кросс или длительную тренировку. Главное – дисциплина, а Herbalife этому учит с первого дня. По моему опыту, даже неподготовленный человек за 2 года может натренироваться и вместе с командой пробежать марафон в среднем темпе. Это возможно! Для примера, мой клиент Рустам (33 года) похудел за первый год на 33 кг и пробежал Марафон, на второй год еще 20 кг (в сумме 55 кг) и финишировал half IRONMEN.
3. Вы хотите начать бегать? Но вначале нужно скорректировать свой вес. Начните с соблюдения режима питания, правильно восстанавливайтесь и высыпайтесь! С утра выпивайте стакан воды с напитком на основе Алоэ, делайте дыхательную гимнастику, затем делайте планку, «березку» на лопатках, а потом 25- 50 приседаний в

зависимости от Вашей подготовки. И, конечно же, сбалансированный завтрак Herbalife, чтобы с утра Ваш организм получил необходимые ему белок, углеводы, макро- и микронутриенты!

4. Займитесь ходьбой утром и вечером, 3 раза в неделю устраивайте общую физическую подготовку (пресс, спина, мышцы ног и большая ягодичная мышца). Когда ходьба станет легкой, переходите на спокойный бег по 3-4 км 2 раза в неделю. Через несколько недель можно попробовать первые 7-8 км.

Искренне желаю всем здоровья, активного образа жизни и очень надеюсь увидиться с вами на будущих марафонах!

Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Перед изменением режима физических нагрузок рекомендуется проконсультироваться со специалистом.