

## ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА за 14 НЕДЕЛЬ (ПЛАН 14)

**Моя миссия:** стать примером для дочери и молодых женщин, как надо встречать старость!

**Моя цель:** избавиться мой организм от лишних 7 кг жира и 2 л воды.

**Мои задачи:** ежедневный расход калорий должен превышать приход в 1,5 раза.

**Исходные данные** ОО (основной обмен) 1330 ккал.

**Пути достижения:**

1. *Питание.* Есть все полезное и вкусное. 2 раза в неделю РД (белковый и углеводный на 850 ккал); рацион в остальные дни 1300 ккал. Итого на неделю- 8200 ккал.
2. *Физнагрузки* (дополнительно к ОО) -3200 ккал в неделю (450 ккал в день)
3. *Контроль ежедневный* и утром в субботу- недельный. В субботу корректировка по нагрузкам)
4. *Заполнение* таблицы ежедневно.

Таблица прихода и расхода энергии в неделю.

путь	Пн	Вт	Ср	чт	Пт	Сб	Вс
Питание План факт	РД-Б 850	У/Б 1300	Б 1300	РД-У 850	БЖУ 1300	БЖУ 1300	Б/У 1300
Расход План факт	400	500	400	500	400	400+?	500
	ходьба	плавание	ходьба	плавание	ходьба	коррект	аэробика

**Мои ожидания:** еженедельное избавление не менее 500 гр общего веса; до НГ избавиться минимум от 2 кг, мах – от 3.

Установить ИМТ-24,5

До 7 марта 14 недель –избавиться от 7 кг жира. Вода уйдет сама.

Все расчеты произведены с учетом показателей биометрического анализа.

Учен возраст, состав тела, телосложение, имеющиеся заболевания и т.д. Строго индивидуален!