

#СЕКТА care

О ПРОГРАММЕ #CARE

Программа **#Care** подойдёт тем, кто хочет начать заниматься спортом с нуля или после долгого перерыва. Курс будет полезен, если вам не подходит интенсивная нагрузка, если вы худеете с большого веса или если вы старше 50 лет.

Цель курса — повысить повседневную активность, оздоровить рацион. Привить здоровые привычки: есть регулярно и сытно, чтобы не переесть; есть разнообразно и сбалансированно, чтобы получать все необходимые макро- и микронутриенты; научиться есть сладкое умеренно; узнать, как готовить вкусные и полезные блюда.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- Тренировки на мобильность суставов и позвоночника;
- Короткие аэробные разминки;
- Силовые тренировки на все группы мышц.

ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

[Мобильность суставов](#), 9 минут

[Аэробная разминка](#), 9 минут

[Силовая тренировка](#), 17 минут

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

3–4 приёма пищи в день;
планировать рацион заранее;
есть по принципу тарелки.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Добавляйте к блюдам нерафинированные растительные масла, оливки и маслины, авокадо, орехи, семена и жирную рыбу.

Сократите жирное мясо.



ВОДА

Пейте чистую воду, чай, кофе и другие напитки без сахара.

Сократите газировку и соки.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Выбирайте овощи и фрукты разных цветов.

Ешьте зелень и листовые салаты.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Выбирайте рыбу и морепродукты, бобовые, соевые и молочные продукты, белое мясо и орехи.

Сократите красное мясо и рыбу.

ЦЕЛЬНО- ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирайте цельные крупы и изделия из них.

Сократите выпечку из белой муки и сладости.

