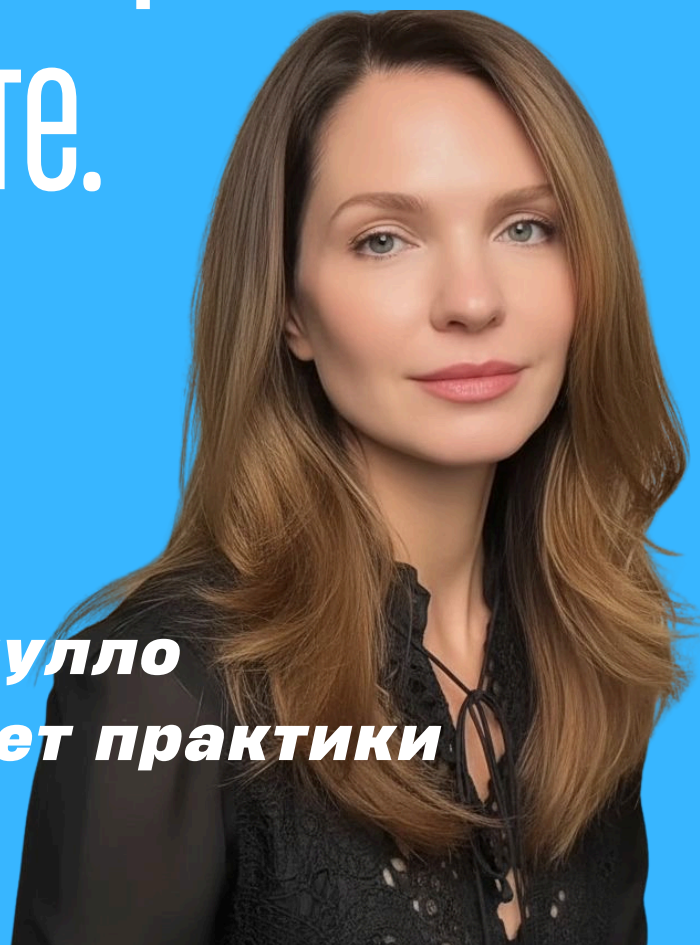


Для женщин 40+

Лучшая тренировка  
для ходьбы,  
способствующая  
снижению жира на  
животе.

**Ольга Чиулло**  
**диетолог · 15+ лет практики**



# Оглавление

*О ПРОГРАММЕ*

*ВВЕДЕНИЕ*

*ОПТИМАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА*

*ХОДЬБЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЖИРА*

*НА ЖИВОТЕ*

*СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ*

*ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ХОДЬБА*



# Кто я и чем могу быть полезна вам после 40

Меня зовут Ольга.

Я диетолог и нутрициолог с 15+ лет практики, и моя специализация — женщины 40+, которые чувствуют, что тело изменилось:

вес стал «стоять», энергии меньше, а привычные методы больше не работают.

Я работаю в клинике Aether в Праге, веду клиентов онлайн по всему миру и сопровождаю семьи в Дубае. Мой подход основан на науке, клиническом опыте и персонализации, а не на жёстких диетах и универсальных схемах.

Моё образование включает MBA, международную нутрициологию и психологию питания.

Я работаю с генетическим тестированием TellmeGen, чтобы не гадать, а точно понимать, почему:

- вес стоит
- одни продукты «не идут»
- есть тяга к сладкому или воспаления
- организм по-разному реагирует на дефицит

Я была соавтором курса похудения «Курс Венеры» совместно с Анжелой Пеарл — одного из самых известных проектов для женщин, через который прошли тысячи участниц.

Моя цель — не просто снижение веса, а устойчивая форма, энергия и ясность, которые остаются с женщиной на годы, а не до следующей диеты.



# Введение

В 2013 году на свет появилась моя дочь Наташа, и наша семья официально увеличилась с одного до двух детей.

Это, как известно всем родителям, ситуацию кардинально меняет, когда у вас появляется не один, а два ребенка. Вы ощущаете себя так, словно у вас теперь десять детей, и стресс усиливается из-за нехватки сна и времени.

К сожалению, несмотря на все мои добрые намерения, мое тело меня подводило.

**Я набрала около 6кг жира, и, казалось, он сосредоточился исключительно в области живота. Каждый раз, когда я смотрела в зеркало, меня охватывало чувство отвращения от увиденного.**

Это лишь подтверждает, что, несмотря на деятельность в фитнес-индустрии, НИКТО не застрахован от ошибок.

Мне было неловко. Я делилась с миром своими стремлениями привести себя в форму, в то время как мой живот становился все больше. И в этот момент я вспомнил слова своего бывшего фитнес-наставника: «Всегда есть возможность что-то предпринять для улучшения своей фигуры. Лучше сделать хоть что-то, чем не делать ничего».

Поэтому я последовал его мудрому совету, и этим «чем-то» стала ХОДЬБА.

# Ходьба – наиболее недооцененный метод сжигания жира. Вот почему...



Если вы посетите социальные сети, то заметите, как многие восхваляют преимущества кардиотренировок в «зоне 2». Однако, хотя зона 2 \*может\* быть полезна для долголетия, она совершенно неэффективна для сжигания жира и крайне неудобна.

Чтобы извлечь пользу, необходимо слишком много тренироваться.

Рекомендуется уделять около 120-180 минут в день, и, честно говоря, у многих людей не хватает на это времени, когда они занимаются силовыми тренировками, заботятся о детях и стремятся к карьерному росту.

Это может привести к травмам.

Слишком часто я наблюдала, как люди, тренируясь в зоне 2, получали травмы из-за неправильного выполнения упражнений или чрезмерных нагрузок за короткий промежуток времени. Я понимаю, что необходимо бегать медленно, но даже длительный бег сопряжен с риском травм. Существует также риск потери мышечной массы. Кардиотренировки на длинные дистанции могут привести к утрате мышечной массы, при этом не способствуя удалению висцерального жира (подробнее об этом позже).

Ходьба, с другой стороны, недооценена. Люди не предназначены для бега на длинные дистанции; нас обучали ходить, бегать и поднимать тяжести.



[Начать работу со мной](#)

1. Вы можете сегодня ходить,, занимаясь другими делами. Фильм, Netflix или видеозвонки в Zoom. Освоив ходьбу, вы сможете даже ходить, печатая. Многие мои клиенты приобретают дорожки для ходьбы (см. фото) под свой стол для работы стоя, и это кардинально меняет их здоровье и продуктивность.
2. Это щадящий вид спорта. Ходьба не создает нагрузку на суставы, независимо от вашего веса. Я редко наблюдала чтобы кто-то получал травму во время ходьбы, поскольку это, по сути, то, для чего мы предназначены.
3. Нарращивание и поддержание мышечной массы становится более простым. Поскольку интенсивность тренировки невысока, организму не требуется пытаться задействовать мышечную энергию для поддержания движения во время прогулки. Однако это еще не самое приятное...
4. Исследования подтверждают, что ходьба является эффективным средством для снижения висцерального жира: одно из исследований показало, что занятия ходьбой с частотой сердечных сокращений на уровне 50% от максимальной в течение 40-60 минут пять раз в неделю способствовали значительному уменьшению висцерального жира.

Ходьба стала для меня и моих клиентов наилучшим инструментом для снижения жировой массы, увеличения мышечной массы, повышения уровня энергии и достижения лучшей версии самих себя.

На самом деле, я сама применяла это средство для похудения и улучшения своей физической формы самым безстрессовым способом. Это удивительная история, и я расскажу её в следующем выпуске рассылки ;)

Тем не менее, если вы готовы к долгосрочной игре и хотите избавиться от жира на животе устойчивым образом, то ходьба (и бег\*) являются единственными видами кардиотренировок, которые вам когда-либо понадобятся.

Вот как это следует сделать...

# WALKING PAD или дорожка для ходьбы



# ЛУЧШАЯ ХОДЬБА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЖИРА НА ЖИВОТЕ

Прежде чем перейти к этому, я должна отметить, что если вы не стремитесь оптимизировать свой образ жизни, вы можете проходить от 8 до 15 тысяч шагов в день и достигать своей цели — прекрасно выглядеть в купальнике.

Если вы стремитесь максимально эффективно использовать время, посвященное ходьбе, вот тренировка, которую я бы вам рекомендовал:

**Тренировка «Восходящая ходьба». Продолжительность: 30 минут.**

**Разминка (от 0 до 5 минут):**

Начните с низкой скорости (1-2,5,7,8 ] в зависимости от уровня подготовки) и наклона (0-10).

**Этап 1 (от 5 до 15 минут):**

Увеличьте скорость на одно значение и наклон на одно значение (например, перейдите от скорости 1 к 2 или от 2 к 3, и наклоните тренажёр с 0 до 1 или с 1 до 2, в зависимости от вашей начальной скорости). Вы начнёте ощущать повышение температуры тела. Со временем ваше тело адаптируется к тренировочному процессу.

**Этап 2 (15-25 минут):**

Увеличьте наклон на один уровень и скорость на 0,5-1. К этому моменту вы заметите, что тело уже разогрелось. Дыхание станет несколько затрудненным, но вы к этому адаптируетесь.

**Заключительный этап (25-29 минут):**

Увеличьте наклон на 1 или 2 уровня и скорость до 0,5-1.. Это максимальная интенсивность, которая вызывает учащенное дыхание и потоотделение. На данном этапе вам потребуется сознательно размахивать руками.

**Завершающий этап (29-30 минут):**

Вернитесь к параметрам разминки. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом, чтобы уменьшить частоту сердечных сокращений.

Если вы не желаете заниматься на беговой дорожке и предпочитаете тренироваться на свежем воздухе, оптимальным выбором будет использование Garmin, Apple Watch или даже вашего телефона.

Вы будете контролировать свой темп. Хотя вы не сможете воспроизвести наклон беговой дорожки, вы можете немного активнее размахивать руками, чтобы акцентировать темп ходьбы и сжигать больше калорий.

[Начать работу со мной](#)

# Поздравляю! Вы только что достигли более стройного тела.

Поможет ли эта тренировка чудесным образом уменьшить объём вашего живота за считанные дни? Нет. Это не так работает.

Мы интегрируем это в свой образ жизни, поскольку после этого ощущаем себя прекрасно. Снижение жира на животе — это всего лишь дополнительный бонус.

После этого вы осознаете, что ваш мозг будет функционировать более эффективно, вы будете испытывать меньший уровень стресса, станете более креативными и у вас будет больше энергии, чем вы сможете использовать.

Снижение жировых отложений на животе и устранение висцерального жира представляют собой приятный дополнительный эффект.

В вашем арсенале для сжигания жира появился новый инструмент. Теперь настало время его использовать.

Сообщите мне, как прошло ваше первое занятие. Надеюсь, это способствовало улучшению вашего здоровья на этой неделе.

Вперёд и вверх!

Оля

# Готовы взять под контроль тело, энергию и форму – без жёстких диет и срывов?

Эта программа — персональный протокол работы с телом для женщин 35-50+, которые хотят снизить жировую массу, восстановить энергию и сохранить мышечный тонус, не жертвуя работой, семьёй и качеством жизни.

Я работаю напрямую с вами — без шаблонов и универсальных решений — опираясь на науку, клинический опыт и реальные данные вашего организма.

Работая непосредственно со мной, вы получите:

- ✓ Чёткую систему снижения жира без потери мышц и замедления метаболизма
- ✓ Питание, адаптированное под женский гормональный фон и возраст
- ✓ Силовые тренировки, которые улучшают форму и плотность тела, а не истощают
- ✓ Рост энергии, концентрации и устойчивости к стрессу
- ✓ Привычки, которые вписываются в плотный график, а не требуют идеальных условий

Эта программа для вас, если

- ✗ Если вы ищете «волшебную таблетку» без участия с вашей стороны
- ✗ Если вы не готовы отслеживать прогресс и следовать системе
- ✗ Если вы хотите результат без учёта физиологии и реальных ограничений организма
- ✗ Если вы предпочитаете хаотичные попытки вместо осознанного плана



[Начать работу со мной](#)

