

SUMAR CARTE

1. POVESTEA MEA- Experienta personala cu excesul de kilograme, cum am ajuns sa fiu preocupata de nutritie si sport, cum imi mentin greutatea si ce ma motiveaza.

2.INTRODUCERE – prezentarea programului . 3S cuprinde un regim alimentar care trebuie urmat timp de 6 saptamani asociat cu 15 minute de antrenament executat acasa de 5 ori pe saptamana. O combinatie potrivita pentru orice persoana care are putin timp la dispozitie dar care isi doreste o greutate normala si un tonus bun.

3.CATE CEVA DESPRE MANCARE – Cuprinde prezentarea generala a regimului alimentar, cum se poate personaliza in functie de gusturi, obiceiuri, intolerante alimentare, cate kilograme poti sa slabesti, explicatii legate de faptul ca regimul functioneaza diferit de la o persoana la alta. E posibil sa slabesti 8-10 kilograme sau doar 4-5.

Cele 6 saptamani de regim cu 3 mese pe zi si 2 gustari vor asigura necesarul de energie pentru a-ti desfasura viata in mod normal si fara sa-ti afecteze starea de sanatate sau nivelul de energie. Nu trebuie sa cheltuiesti averi pe mancare si nici nu vei muri de foame.

4. TEORIA RESTRICTIEI CALORICE –

Reprezinta o strategie de schimbare a stilului de viata pentru a obtine prelungirea duratei acesteia. In practica, adeptii teoriei afirma ca o **reducere a consumului caloric zilnic cu 20 - 40%**, pastrand in acelasi timp aportul necesar de nutrienti, are ca rezultat, pe langa reducerea greutatii, o serie de beneficii cum ar fi scaderea riscului bolilor degenerative. Pe scurt, *cu cat consumam mai putine calorii, cu atat vom trai mai mult si mai sanatos*. In vreme ce efectele

benefice pentru sanatate ale restrictiei calorice sunt recunoscute, efectele in privinta prelungirea vietii sunt inca puse sub semnul intrebarii. Greutatea in exces are numeroase efecte negative dovedite asupra sanatatii - risc crescut pentru numeroase afectiuni, de la diabet pana la Alzheimer, astfel incat nu este un argument deplasat faptul ca **o persoana supraponderala va avea o viata mai scurta si mai putin sanatoasa**. Studii recente au aratat ca si o greutate doar putin mai mare decat cea normala creste riscul aparitiei bolilor legate de imbatranire. Restrictia calorica produce o reducere a ratei metabolismului si prin urmare intarzierea deteriorarii celulelor.

5. CATE CEVA DESPRE MISCARE – Cuprinde avantajele antrenamentelor propuse, beneficiile incalzirii si stretchingului, importanta exercitiului fizic , ce inseamna o postura corecta, de ce sportul nu actioneaza la fel ca chirurgul estetician.

O parte dintre antrenamente sunt o interpretare personala a metodei HIIT (High Intensity Interval Training) care are la baza protocolul Tabata. Stiu ca suna greu de crezut dar antrenamentele scurte si intense (15-20 min) sunt mult mai eficiente in arderea grasimilor si incetinirea procesului de imbatranire decat cele care dureaza ore intregi si plictisitoare . Daca alergi pe banda sau faci aerobic o ora , corpul tau va produce o cantitate mare de stres oxidativ care nu face altceva decat sa iti accelereze procesul de imbatranire celulara. In plus hormonul de crestere care are rol important in arderea grasimilor , va scadea. Cand faci insa antrenamente scurte si intense stresul oxidativ este mai mic iar corpul produce o cantitate mai mare de hormon de crestere pentru urmatoarele 36 de ore. Daca asta nu va convinge, ganditi-va la cum arata un maratonist in comparatie cu un alergator de 100 sau 200 m! Primul este in majoritatea cazurilor uscat, cu masa musculara redusa si piele cu aspect imbatranit. Sprinterii au in schimb muschi conturati si piele ferma. Capitolul cuprinde si detalii despre eficienta protocolului Tabata si antrenamentelor de tip HIIT .

DESPRE MULT RAVNITUL ABDOMEN CU PATRATELE- Cum se obtine un abdomen plat cu patratele si demontarea mitului conform caruia pentru asta trebuie sa faci mii de abdomene zinic.

6. CE AR TREBUI SA STII DACA VREI SA SLABESTI- Cuprinde cele mai importante 40 de sfaturi (tips-uri) de care trebuie sa tii cont atunci cand vrei sa slabesti.

8. CRUDUL ADEVAR – capitol motivational care cuprinde concluziile mele dupa 36 de kilograme date jos si mai mult de 20 de ani in care imi mentin greutatea si traiesc sanatos si echilibrat.

9. DIETA 3S - REGULI GENERALE

REGIMUL ALIMENTAR PROPRIU ZIS – In fiecare zi vor exista 3 mese principale si 2 gustari care vor contine preparate sanatoase si usor de gatit. Sunt precizate cantitatile si modul de preparate.

10. CUM VA MENTINETI DUPA 3S- Cuprinde o serie de reguli pe care ar trebui sa le urmezi pentru a pastra rezultatele obtinute in urma dietei.

11. DIETA FULGER PENTRU EVENIMENTE SPECIALE

Recunosc ca exista ocazii pe care nu le poti anticipa din timp si pentru care e musai sa arati cat se poate de bine. Inainte de aceste evenimente, foarte rar , obisnuiesc sa tin un anumit regim pentru a ma subtia rapid.

Aceasta dieta dureaza o saptamana si este eficienta atunci cand trebuie sa scapati de cateva kilograme (2-4) pentru un moment special din viata voastra. Dieta si conditiile in care o poti urma completeaza acest capitol.

12. RETETE –Ultimul capitol cuprinde cateva retete ale preparatelor recomandate in cele 6 saptamani de dieta.

Exemplu: tabuleh, spanac, supa crema de legume etc

SUMAR ANTRENAMENTE

1. INCALZIRE - se executa inainte de fiecare antrenament

2. ANTRENAMENT 1

3. ANTRENAMENT 2

4. ANTRENAMENT 3

5. ANTRENAMENT 4

6.ANTRENAMENT 5

7. STRETCHING