



DF.Laboratory

Приготовьтесь стать лучше версией себя



Ваш индивидуальный план питания, разработанный компанией DF.Lab совместно с ведущими специалистами в области спорта, учитывает ваши параметры и предпочтения.

Уважаемый клиент,

Благодарим Вас за обращение в DF.Laboratoria за профессиональным анализом питания. Мы тщательно проанализировали предоставленные Вами данные и рады представить Вам персонализированные рекомендации, разработанные нашими экспертами в области диетологии и здорового образа жизни.

Анализ Вашего текущего состояния: *Ваш индекс массы тела (ИМТ) составляет 27.4, что указывает на наличие избыточного веса.* Для поддержания здоровья и благополучия мы рекомендуем постепенное снижение веса до достижения оптимального ИМТ.

Ваша суточная потребность в калориях: Для поддержания текущего веса Вам необходимо потреблять около 2148 ккал в день. Однако, с учетом цели постепенного снижения веса, мы рекомендуем немного уменьшить этот показатель, обеспечив при этом полноценное и сбалансированное питание.

Рекомендации по питанию:

1. **Протеины:** Включите в рацион нежирные источники белка (курица, рыба, бобовые, яйца), что поможет поддерживать мышечную массу и чувство насыщения.
2. **Сложные углеводы:** Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам, овощам и фруктам с низким гликемическим индексом.
3. **Здоровые жиры:** Включите в рацион источники ненасыщенных жиров (авокадо, орехи, оливковое масло).
4. **Гидратация:** Не забывайте поддерживать водный баланс, потребляя достаточное количество воды в течение дня.

Значение здорового образа жизни: Приверженность здоровому питанию и умеренной физической активности не только способствует достижению оптимального веса, но и улучшает общее самочувствие, снижает риск развития хронических заболеваний и повышает качество жизни.

Мы в DF.Laboratoria верим, что каждый шаг к здоровому образу жизни делает Вас сильнее, здоровее и счастливее. Наши специалисты всегда готовы предоставить поддержку и дополнительные рекомендации, чтобы помочь Вам достичь Ваших целей.

С уважением и наилучшими пожеланиями на пути к здоровью, Команда DF.Laboratoria

ПОНЕДЕЛЬНИК



Уважаемый клиент,

Благодарим Вас за доверие к компании DF.Laboratoria и за интерес к составлению индивидуального плана питания. Мы рады представить Вам Ваш персонализированный меню-план на день, разработанный с учетом Ваших энергетических потребностей и предпочтений. Ваше суточное потребление калорий составляет 2148 ккал, и мы уверены, что предложенное меню поможет Вам поддерживать здоровый образ жизни и достигать поставленных целей.

Завтрак: *Овсянка с ягодами и орехами*

Калорийность: 350 ккал.

Ингредиенты: овсяные хлопья (50 г), обезжиренное молоко/растительное молоко (150 мл), свежие ягоды (100 г), орехи (15 г), мед (1 ст. л.).

Способ приготовления:

Варите овсяные хлопья на медленном огне в молоке или воде до загустения, около 5-7 минут, помешивая.

После готовности добавьте мед и перемешайте.

Переложите овсянку в тарелку, сверху разложите ягоды и посыпьте измельченными орехами.

Обед: *Куриная грудка на гриле с киноа и овощным салатом*

Калорийность: 600 ккал.

Ингредиенты: куриная грудка (150 г), киноа (50 г), свежие овощи для салата, оливковое масло, лимонный сок.

Способ приготовления:

Приправьте куриную грудку специями по вкусу и обжарьте на гриле до готовности, примерно 6-7 минут с каждой стороны.

Отварите киноа в подсоленной воде до готовности, около 15 минут, затем слейте воду.

Смешайте нарезанные овощи, добавьте оливковое масло и лимонный сок, перемешайте для заправки.

ПОНЕДЕЛЬНИК



Перекус: Творожная запеканка с яблоком

Калорийность: 300 ккал.

Ингредиенты: нежирный творог (200 г), яблоко (1 шт.), яйцо (1 шт.), мед/стевия.

Способ приготовления:

Предварительно разогрейте духовку до 180°C.

В глубокой миске смешайте творог, яйцо и мед (или стевию).

Добавьте нарезанное на мелкие кусочки яблоко и перемешайте.

Вылейте смесь в форму для запекания и выпекайте в течение 25-30 минут до золотистой корочки.

Ужин: Лосось на пару с брокколи и морковью

Калорийность: 500 ккал.

Ингредиенты: филе лосося (150 г), брокколи (100 г), морковь (100 г), лимон, специи.

Способ приготовления:

Нарежьте морковь и брокколи на средние кусочки. Филе лосося посолите и поперчите.

Разместите овощи и лосось на паровой подставке над кипящей водой, добавьте лимонные дольки.

Готовьте на пару около 15-20 минут до полной готовности рыбы и мягкости овощей.

ПОНЕДЕЛЬНИК



Подробный список продуктов для покупки:

- Овсяные хлопья: 50 г
- Обезжиренное молоко или растительное молоко: 150 мл
- Свежие ягоды: 100 г
- Орехи: 15 г
- Мед: 1 ст. л.
- Куриная грудка: 150 г
- Киноа: 50 г
- Оливковое масло, лимонный сок
- Нежирный творог: 200 г
- Яблоко: 1 шт.
- Яйцо: 1 шт.
- Филе лосося: 150 г
- Брокколи: 100 г
- Морковь: 100 г

Общая сумма калорий по продуктам в предложенном меню на день составляет 1750 ккал. Это значение немного ниже Вашей суточной потребности в 2148 ккал, что может способствовать постепенному снижению веса при сохранении достаточного уровня питательности и сбалансированности рациона.

Мы верим, что это меню обеспечит Вам не только удовольствие от еды, но и поможет поддерживать здоровый и активный образ жизни. Следуя этим рекомендациям, Вы сможете насладиться вкусной и сбалансированной пищей, одновременно работая над достижением своих целей по весу и здоровью.

С наилучшими пожеланиями, Команда DF.Laboratoria

DF.FITNESS

Ваша первая тренировка



Уважаемый клиент,

Исходя из Ваших параметров - **33** года, рост **176** см, вес **85** кг, и учитывая низкий уровень физической активности, мы разработали для Вас специальную тренировочную программу на **60** минут, предназначенную для выполнения в зале.

Целью данной программы является активизация метаболизма, повышение общей физической подготовленности, снижение веса и укрепление мышечного корсета.

Рекомендуется выполнять тренировку **3-4** раза в неделю для достижения оптимальных результатов.

Программа тренировки:

Разминка (**10** минут):

- Бег на беговой дорожке или быстрая ходьба с наклоном - **5** минут.
- Динамическая разминка (махи руками, вращения плечами, наклоны тела, выпады на месте) - **5** минут.

Основная часть (**45** минут):

1. Приседания со штангой (**3** подхода по **10-12** повторений) - укрепляют мышцы ног и ягодиц, способствуют активизации работы сердечно-сосудистой системы.
2. Жим лежа на горизонтальной скамье (**3** подхода по **10-12** повторений) - нацелен на развитие грудных мышц и трицепсов.
3. Тяга верхнего блока к груди (**3** подхода по **10-12** повторений) - укрепляет широчайшие мышцы спины, улучшает осанку.
4. Становая тяга с гантелями (**3** подхода по **10-12** повторений) - влияет на мышцы спины, бедер и ягодиц, способствует укреплению поясничного отдела позвоночника.
5. Планка (**3** подхода по **1** минуте) - укрепляет мышцы кора, включая пресс и глубокие мышцы спины.
6. Скручивания на скамье для пресса (**3** подхода по **15-20** повторений) - целевая работа на мышцы пресса.

DF.FITNESS

Ваша первая тренировка



Заминка (5 минут):

- Постепенное снижение интенсивности на кардиотренажере (беговая дорожка или велотренажер) - **3** минуты.
- Растяжка основных мышечных групп (ноги, спина, грудь, плечи) - **2** минуты.

Рекомендации:

- Важно контролировать технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм.
- Между подходами рекомендуется делать перерывы в **1-2** минуты для восстановления дыхания.
- Следите за дыханием: выдыхайте в момент наибольшего усилия.
- После тренировки обязательно уделите время на восстановление, включая адекватное питание и гидратацию.

Мы уверены, что придерживаясь данной тренировочной программы, Вы достигнете заметных улучшений в физической форме и общем самочувствии. Наша команда желает Вам успехов и готова поддержать на каждом этапе Вашего пути к здоровому образу жизни.

С наилучшими пожеланиями, Команда **DF.LABORATORIA**

DF.FITNESS

Ваша Вторая тренировка



Уважаемый клиент,

Исходя из Ваших параметров - **33** года, рост **176** см, вес **85** кг, и учитывая низкий уровень физической активности, мы разработали для Вас специальную тренировочную программу на **60** минут, предназначенную для выполнения в зале.

Мы рады предложить Вам ещё одну комплексную тренировку, адаптированную под Ваши параметры и цели. Эта программа предназначена для выполнения в альтернативные дни тренировок и направлена на развитие выносливости, гибкости и силы других групп мышц, которые не были основным фокусом в предыдущей тренировке.

Программа тренировки:

Разминка (**10** минут):

- Велотренажер или эллиптический тренажер - **5** минут для разогрева мышц и суставов.
- Динамические упражнения на растяжку (махи ногами, круговые движения руками, повороты туловища) - **5** минут.

Основная часть (**45** минут):

1. Выпады с гантелями (**3** подхода по **10** повторений на каждую ногу) - улучшают координацию, укрепляют мышцы ног и ягодиц.
2. Жим гантелей стоя (**3** подхода по **10-12** повторений) - развивает дельтовидные мышцы, участвуют трицепсы и мышцы верхней части спины.
3. Гиперэкстензия (**3** подхода по **12-15** повторений) - целевая работа на укрепление мышц поясницы и улучшение осанки.
4. Подтягивания на турнике (**3** подхода на максимум повторений) - комплексно развивают мышцы спины, бицепсы и предплечья. При сложностях можно использовать тренажер с облегчением.
5. Жим ногами в тренажере (**3** подхода по **10-12** повторений) - укрепляют квадрицепсы, бицепсы бедра и ягодицы.

DF.FITNESS

Ваша Вторая тренировка



Б. Упражнения на пресс (комбинация из скручиваний и велосипеда, **3** подхода по **15-20** повторений каждое) - формируют мышцы живота.

Заминка (5 минут):

- Спокойная ходьба на беговой дорожке - **3** минуты для постепенного снижения пульса.
- Растяжка основных мышечных групп, упор на растяжку ног и спины - **2** минуты.
-

Рекомендации:

- Внимательно следите за своими ощущениями во время тренировки. Упражнения должны вызывать напряжение в работающих мышцах, но не причинять боль.
- Подбирайте вес гантелей и установки тренажеров так, чтобы последние повторения в подходе были выполнимы с усилием, но без ухудшения техники.
- Между подходами сохраняйте короткие перерывы, чтобы поддерживать высокий темп тренировки и эффективно сжигать калории.

Мы уверены, что эта тренировка станет отличным дополнением к Вашему регулярному расписанию и поможет достичь новых высот в улучшении физической формы и общего благосостояния.

С уважением, Команда **DF.LABORATORIA**