



ПРЕСКОЧИ ДИВАНА



**30-дневна активна програма
за баланс, движение и добро настроение**



**30-ДНЕВЕН ПЛАН С ЛЕСНИ И ЗАБАВНИ
УПРАЖНЕНИЯ И СЪВСЕМ ПО СИЛИТЕ НИ
ХРАНИТЕЛНИ ЛИШЕНИЯ, КОИТО
ДА ПРЕВЪРНЕМ В ТРАЕН НАВИК С МАЛКО
ПОСТОЯНСТВО И МНОГО ЗАБАВЛЕНИЕ**

НЕОБХОДИМО ВЪВЕДЕНИЕ В НАШЕТО 30-ДНЕВНО АКТИВНО ПРИКЛЮЧЕНИЕ

1. ЗАЩО 30 ДНИ?

Една от най-популярните теории гласи, че са необходими 21 дена, за да изградим нов навик. Но според последните проучвания, публикувани в *European Journal of Social Psychology* на хората им трябват средно 66 дена, за да затвърдят нов навик. Вярваме, че ако с наша помощ успеете да се мотивирате да „прескочите дивана“ за 30 дни, ще придобиете увереност, че можете да включите движението в ежедневието си и ще усетите ползите от това. След това можете да повторите програмата, като подбирате тези активности, които най-много са ви допаднали или да добавите нови. И така ще постигнете заветната цел – превръщането на движението и спорта в неотменна част от ежедневието ви.

2. ЗА КОГО Е ТАЗИ ПРОГРАМА?

Обикновено за дамите е по-трудно да намерят в натовареното си ежедневието време, което да отделят за себе си и да го посветят на физически упражнения. Улисани в работа, грижа за дома и семейството, отлагаме и си намираме извинения защо точно сега не е подходящият момент. С тази програма нямате извинения – за да я следвате не е необходимо да сте напреднали в движението и балансираното хранене – тя е за absolute beginners.

3. КАКЪВ Е ПРИНЦИПЪТ НА 30-ДНЕВНИЯ ПЛАН?

Програмата е разделена на четири седмици като всяка седмица се покачва нивото на трудност и времето, определено за активен начин на живот, но това става неусетно и леко за изпълнение. За всеки ден от седмицата предлагаме устойчив комплекс от лесни упражнения, с които да започнете деня – в първата седмица те отнемат 5 минути, в четвъртата 20 минути. Заедно с това всеки ден ще получавате и по една забавна идея за алтернативно движение навън или вътре, която включва и още близки хора – семейство, приятели, колеги, защото споделянето на движение е много по-приятно и прилича много повече на игра, а както знаете ние хората сме играещи същества и детето в нас никога не си отива напълно. Тези идеи могат да се разместват в дните, да се комбинират по различен начин, те са допълнителна активност, която ще ви накара да се влюбите по-лесно в активния начин на живот.

Освен това за всеки ден ще ви предлагаме по един хитроумен, вкусен и лесен начин да изпълнявате основните правила на балансираното хранене, чиито принципи ще научите още тук във въвеждането. Добре е да им отделите

повече време, за да вникнете в дълбочина в същината на балансираното хранене и тогава ще ви е лесно да го спазвате, защото то е много вкусно, засищащо и дава съвсем различен тонус на организма, повишава настроението и самочувствието, чувствате се изпълнени с енергия да повдигнете света или поне да го промените

4. ЗАЩО ДА ПОВЯРВАТЕ НА НАШИЯ ЖИВЕЙ АКТИВНО ПЛАН?

Защото е изготвен на базата на дългогодишни научни проучвания и тестове от експертите нутриционисти от Нестле, от преподавателите по физическа култура в Националната спортна академия и най-добрите професионални фитнес треньори на Next Level Fitness. Накрая целият план е минал през одобрението на петимата световни шампиони на България и дългогодишни посланици на Нестле за Живей Активно – Йордан Йовчев, Екатерина Дафовска, Тереза Маринова, Станка Златева и Евгени Иванов-Пушката, които допълниха със своите лични съвети програмата по дни.

5. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА БАЛАНСИРАНОТО ХРАНЕНЕ "ПОРЦИЯ БАЛАНС"

„Порция баланс“ е специална програма, разработена от нутриционистите на Нестле, която да помогне на родителите при създаване на правилни хранителни навици у децата, но съотношенията на видовете храни и цялостния механизъм на програмата са напълно приложими и за възрастен организъм и тъй като са много лесни за визуализиране и спазване ви ги предлагаме в структуриран кратък вид тук.

Всеки ден вашият организъм се нуждае средно от 3 основни балансирани хранения и две междинни закуски.

Всяко балансирано хранене, ако си представите чиния, трябва да съдържа половин чиния зеленчуци, четвърт въглехидрати и четвърт протеини. Мазнините са необходима добавка към всички хранения.

Ето и още малко допълнителна информация, която вярваме, че ще ви помогне при изграждането на балансирана диета. По отношение на големината на порциите, има също много лесен и доказан метод за определянето им – възрастният организъм се нуждае от порция с приблизителна големина на шепата му – нито по-малка, нито по-голяма на едно хранене.

За да сте сигурни, че се храните освен балансирано и в калорийни норми, е добре да изчислите калориите, които вашият организъм изразходва в покой и да опитате

да съблюдавате дневния прием на храна с тях. Ако искате да запазите теглото си, към тези калории ще добавите и изразходваните при физическата активност, ако искате да намалите теглото си, ще поддържате калориен дефицит, тоест ще приемате толкова калории, не по-малко, от тези, които изразходвате в покой и така постепенно ще загубвате тегло по здравословен начин. Средните стойности на изразходване на калории в покой при мъж на средна възраст между 20 и 30 години е 2900, с покачване на възрастта намалява и изразходването на калории и се достига до 2300. При дамите – на възраст между 20 и 30 години се изразходват средно около 2000 калории, на по-зряла възраст достигат до 1400. Разбира се, за да сте прецизни е добре да си направите собствен личен тест и да съобразявате храненето си с него. Също така преди да започнете да следвате хранителен и активен режим е добре да се информирате колко е вашето идеално тегло, какъв е процента на мазнините и мускулите в организма ви, колко калории изразходвате в покой и тогава да започнете действията.

Балансираната закуска означава да поемете минимум един цял зеленчук, протеини под формата на яйца, кисело мляко, месо, соеви и други протеинови заместители, филия хляб с масло. Ако нямате време – протеиново барче, ябълка, шепи сурови ядки, чаша айран.

Вариациите са много, в нашата програма ще ви даваме съвети и възможности ден по ден, но е важно да усвоите основните принципи на балансираното хранене и да прилагате комбинирано – порция баланс и калориен режим. В съчетанието между двете ще постигнете здравословен баланс, ще сте сити, ще ви е вкусно и няма да усещате лишения.

Важно е да уточним – предлаганите принципи не са диета, а са подход към храненето, който ще ви позволи да сте здрави и в добра форма. Ние не предлагаме съвети за намаляване на теглото, защото за това са специфични режими, които се определят индивидуално. Но ако спазвате посочените по-горе принципи и ги съчетаете с умерена физическа активност, със сигурност тялото ви ще се почувства и ще изглежда по-добре.

6. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

Тук ще ви запознаем с основните „трикове“ и хитрини на професионалните спортисти, за да бъде тренировката ви успешна, здравословна и приятна.

А/ Започвайте всяка сутрин с физическа активност у дома, на широко отворен прозорец. Това е съвет номер едно за хора, които трудно намират време. Става въпрос за 20 минути от началото до края, с включено време за раздвишване и загряване. Когато успеете да превърнете тези 20 минути в рутина, ще видите огромната разлика в това как започвате деня си като настроение, енергия, желание за живот.

Б/ Постоянството е по-важно от силовото движение. Повторителни движения работят повече отколкото силови

тренировки, освен ако не сте професионален спортист. Не прекалявайте с вдигане на тежести и бързина при изпълнение на кардио упражненията. Повишавайте постепенно темпото и се уверете, че правите всяко движение правилно, преди да повдигнете нивото на тежестите.

В/ За да избегнете скуката при повторителното правене на едни и същи движения, можете да използвате няколко работещи подхода. Единият е да ги правите на музика, която харесвате и всеки ден да сменяте парчето, като се опитвате да научите текста на песента и да си го тананикате докато се упражнявате. Вторият е да опитате да съчетаете комплекса от физически упражнения с практики за освобождаване на съзнанието или с тренировки за концентрация на мозъка. Ако правите кардио упражнения – ходеща пътека или друга повторителна дейност, която позволява да виждате екран – пуснете си епизод от любим ситком или каквото обичате да гледате.

Г/ Използвайте подходящо облекло, което да позволява свобода на движенията, да е от дишаща материя и да не се мокри.

Д/ Винаги се стремете да правите правилно всяко движение и упражнение, дори да ви е трудно и да направите по-малко бройки в началото. Гледайте подходящите видеа в youtube и следвайте точно съветите докато усвоите правилната стойка и движения.

Е/ Записвайте се докато тренирате и гледайте след това, за да изчистите стила и да видите прогреса си.

Ж/ За всички алтернативни форми на движение извън сутрешния комплекс, използвайте въображението си, забавлявайте се сами и в компания и мислете само за удоволствието, а не за усилието.

З/ За да повишите неусетно физическата си активност, превърнете рутинни ежедневни дейности в начин да се раздвижите: заменете асансьора със стълби, изхвърляйте боклука сами и избирайте по-далечната кофа като тичате до нея, чистете с прахосмукачка редовно и с танцуващи движения в ритъм на песен, танцувайте под душа докато се къпете, отивайте до колегата на работното му място, а не му пишете мейл, когато това е възможно, спирайте колата си на по-далечен паркинг и вървете пеша – минимум 20 минути на ден в бърз ход, вземете си домашен любимец и го разхождайте, простирайте прането на високо въже, вместо на ниско, гответе, колкото можете повече – така не само ще знаете какво съдържа вашата порция, но и ще се движите докато режете продуктите, докато ги разбивате или месите – правете го на ръка, избягвайте уредите, а и ще се забавлявате.

**ГОТОВИ ЛИ СТЕ ВЕЧЕ ДА
ЗАПОЧВАМЕ? И ТАКА СЕДМИЦА
ПЪРВА!**

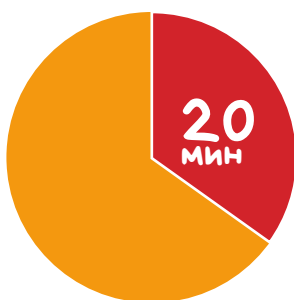


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
1**

За да се влюбим в движението, няма как да не включим сърцето, затова първият ни ден е посветен изцяло на кардио тренировка. Идеалното време е сутринта преди да започне денят, преди кафето, преди закуска, преди всичко – това е вашето време, в което заслужавате да се събудите и настроите сетивата и тялото си за предизвикателствата, които ви очакват точно зад ъгъла.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Обуейте спортен анцуг, сложете маратонки, преценете връхните дрехи спрямо времето и излезте за 20-минутен джогинг докато слушате подкаст, книга или любимия си мотивиращ плейлист.

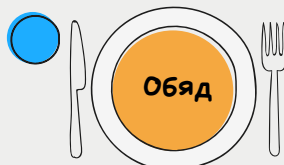
ИЛИ

- Ако въкъщи имате пътечка или колело и нямате достатъчно време, за да направите тренировката навън – бъдете активни от комфорта на дома си с 20-минутна кардио тренировка.

ДНЕВНО МЕНЮ



1 купичка кисело мляко с малко ядки и плод по избор.



Салата с краставици, домати, лук и сирене (около 350-400 гр.)



Порция крем супа с крутони и зелена салата. За десерт можете да се насладите на парче черен шоколад.

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



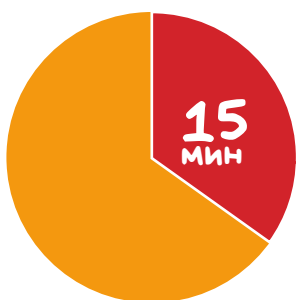
За първия ден сме ви подготвили смешно предизвикателство, което може да включи без проблем цялото семейство и което ще ви помогне за правилна стойка и ще задейства задните мускули на врата, защото именно стойката е в основата на здравето и красивото тяло.

Необходими са ви пакет брашно/ориз или каквото имате в кухнята с тегло 1 кг и подобна форма. След като се убедите, че няма да ви изцапа и е добре затворен, слагате го на главата си, изправяте гръбнака и се стремите да запазите баланс, докато все още тялото ви е статично. Когато намерите центъра си, започвате да обикаляте из въкъщи, в началото по-бавно, постепенно вдигате темпото. Ако успеете да увлечете и други членове на семейството – направете състезание с готини награди.



ДЕН 2

И така неусетно навлизаме във втория ден от нашето активно пътешествие. Надяваме се, че ентузиазмът ви си е на мястото и сте изпълнени с любопитство да изпробвате нещо ново. Тъй като днес няма да има специално кардио – ще трябва да разгреете тялото с няколко вдишвания и издишвания, преди да се впуснете в комплекс упражнения за разтягане.



ТРЕНИРОВКА (15 МИН):

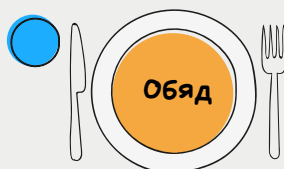
- 10 бавни кръга с врата наляво и 10 надясно.
- 10 кръга с лявата ръка; 10 кръга с дясната и още 10 на двете заедно.
- 10 кръга с таза в лява посока и 10 в дясна.
- Седнете на подбедриците си и бавно преместете бедрата си назад, докато държите изпънатите си ръце опрени в пода и се опитвате да докоснете с челото си земята в поза дете.
- Останете седнали на земята, изпънете краката си напред и се опитайте да допрете пръстите на краката си с тези на ръцете.

*Повторете цикъла 3 пъти.

ДНЕВНО МЕНЮ



Чаша смути от зеленчуци и вкусен сандвич с масло и шунка

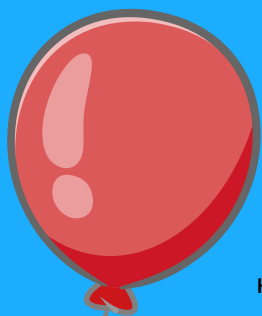


Дояжете супата от вчера с порция вкусни крутони



Сгответе си риба по ваш избор (порция около 250 гр.) и картофена салата (около 150-200 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Предизвикателство за деня включва игра с балон на открито пред блока или вкъщи. Трябва ви един балон и поне двама души, които си го подават, като целта е всеки от участниците да го хвърли на най-голямо възможно разстояние, а другият да успее да го достигне преди да е паднал на земята и да го засили отново в различна посока. 20 минути активна игра с балон изгаря много калории, които се равняват на един чудесен десерт. Ако искате да добавите тръпка, можете да се обзаложите кой ще спечели и да осигурите награди за победителя.

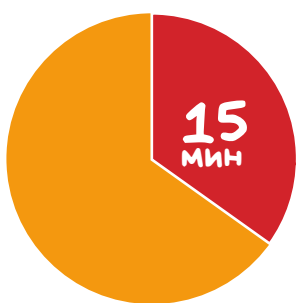


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
3**

Всеки човек индивидуално усеща прогреса си, но е важно да бъдем постоянни. Най-голямата движеща сила при демотивация е вече изграденият навик. През третия ден от нашето фитнес пътешествие, е време да се фокусираме върху баланса и координацията си. Способността ни да поддържаме равновесие, както и способността ни да синхронизираме движенията си са два изключително важни компонента за нашата атлетичност.



ТРЕНИРОВКА (15 МИН):

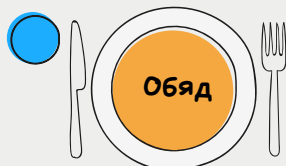
- 10 напада с ляв крак и 10 с десен.
- Задръжте краката си на линията на гръбнака и се разкратете, направете 10 напада в лява посока и 10 в дясна.
- 10 клека само на ляв крак и 10 на десен (ако усещате, че губите баланс, можете да се хванете за стол за равновесие).
- Вземете бутилка с вода 1,5 л, която да вдигате с едната ръка и да повдигате противоположния крак – повторете 15 пъти и с двете ръце.
- Хванете се за ръба на масата и повдигнете пръстите на краката си, след това отпуснете пръстите си на земята и повдигнете пети, повторете 30 пъти като с всяко повторение забързайте движението.

*Повторете цикъла 3 пъти.

ДНЕВНО МЕНЮ



Чаша плодово или зеленчуково смути с добавка чия и отделно две сварени яйца



Микс от зелени салати с бяло месо и зеленчуци по желание (около 350 гр.)



Рибена супа и филия пълнозърнест хляб

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Върнете се към детските години с един зареждащ и тонизиращ бой с възглавници, в който всички могат да се включат! Сложете здрави калъфки на възглавниците и нека най-добрият победи!

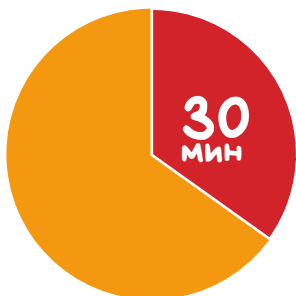


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
4**

Всяко начало е трудно, но то винаги идва с много изненади. Посрещнете новия ден от промяната си с една тренировка-танц, която да помогне за добро настроение и да ви вдъхне вяра, че да живеете активно е полезно, приятно и зареждащо.



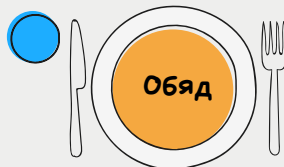
ТРЕНИРОВКА (30 МИН):

- Създайте 30-минутен плейлист с любимата си музика.
- Застанете пред телевизора, огледалото или просто обикаляйте къщата танцувайки. Този тип тренировка спомага не само сърдечно-съдовата дейност, но и стимулира тонуса.

ДНЕВНО МЕНЮ



Кофичка кисело мляко с мюсли и мед



Паста със зеленчуци и филе от пуешко месо (около 300-350 гр.)



Пълнени чушки с ориз и нахут (2-3 броя в зависимост от големината)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



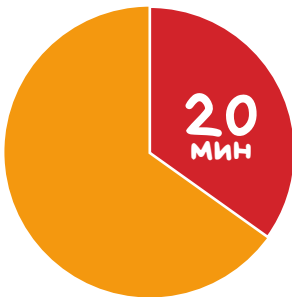
Обуйте удобен и подходящи чорапи, които да се плъзгат по гладката част от пода вкъщи.

Плъзнете се по земята като местите краката си напред-назад, сякаш карате ски или кънки. За да се вживеете по-ефективно, сложете си шапка и ръкавици. Това упражнение е забавно и засилва мускулите на краката.



ДЕН
5

Време е да се отправим на изток. Седнете на лелящото килимче и да полетим към Индия, за да се докоснем заедно до магията на йогата.



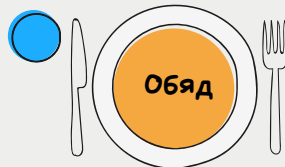
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Легнете на постелката и се отпуснете. Поемете въздух през носа и издишайте през устата.
- Раздвижете врата, раменете и китките си, докато дишате бавно.
- Продължете с леки и бавни помествания на цялото тяло, за да сте в ритъм.
- Разпънете гръбнака си чрез усукване и разтягане.
- Изправете се и се наведете като се опитате да докоснете пръстите на краката си.
- Застанете на един крак и дишайте съсредоточено, контролирайте баланса си.
- Когато сте готови, легнете или застанете в седнала и удобна за вас поза, затворете очи и се концентрирайте за няколко минути върху дъха си

ДНЕВНО МЕНЮ



2 яйца на очи и филийка пълнозърнест хляб с авокадо

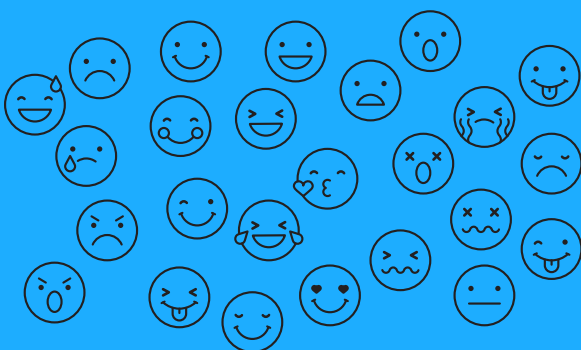


Ориз със зеленчуци (около 250-300 гр.)



Печено пиле с броколи и картофи на фурна (около 250-300 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



За да се разтоварите след вечеря, съберете цялото семейство в кръг и в youtube потърсете йога за лице. Направете го под формата на игра – правете смешни физиономии и опитвайте да не се разсмеете. Този, който се засмее първи, губи. Победителят може да бъде почерпен с парче черен шоколад като награда.

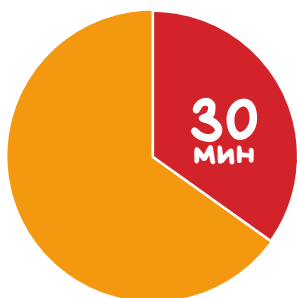


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
6**

Днес е време да се върнем към класиката. Ще направим комбинирана гимнастика под ръководството на посланика на Нестле за Живей Активно! - Маруся Иванова.



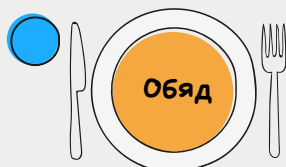
ТРЕНИРОВКА (30 МИН):

- [Комбинирана гимнастика с Маруся Иванова \(Част 1\)](#) – упражнения за корем (youtube.com)
- [Комбинирана гимнастика с Маруся Иванова \(Част 2\)](#) – упражнения за гръб (youtube.com)
- [Комбинирана гимнастика с Маруся Иванова \(Част 3\)](#) – упражнения + стречинг (youtube.com)

ДНЕВНО МЕНЮ



Чаша ягодово смути с банан и овесени ядки

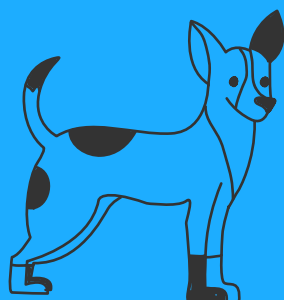


Голяма салата с авокадо и пуешко филе (около 400-450 гр.)



Печени зеленчуци със сос от пресни домати и билки (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Тази вечер ще се позабавляваме като излезем с домашния си любимец. Ако нямате такъв, излезте със свой приятел, който има домашно животинче. Опитайте се поне част от разходката да е в бърз темп.

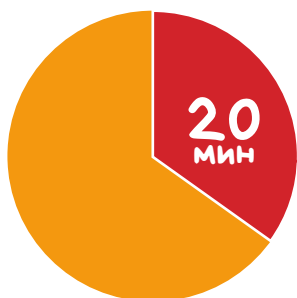


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
7**

На края на първата седмица сте, bravo! Време да започнете утрото си със сесия на високоинтензивен интервален тренинг (HIIT-High Intensity Interval Training), за да повишите сърдечния ритъм и да ускорите метаболизма си. HIIT включва смяна между кратки периоди от интензивни упражнения и кратки периоди на почивка или активно възстановяване. Този вид тренировка е много ефективен начин за изгаряне на калории и изисква 30-секундни почивки след всяко упражнение.



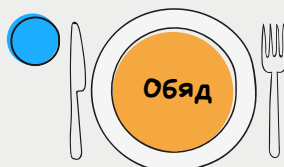
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- 20 подскока с високо вдигнати колене.
- 20 напада на ляв и десен крак.
- 10 бърпита.
- 20 катерача (ако не се сещате как се изпълнява, погледнете в интернет).
- 30 коремни преси.
- 30 секунди планк.

ДНЕВНО МЕНЮ



Банан с малко тахан или фъстъци

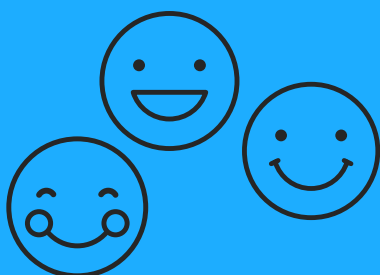


Нахут на тиган, овкусен с зехтин и любимите ти подправки (около 250 гр.)



Зеленчукова крем супа (може да си позволите и две порции)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



След вечеря се отдайте на смехотерапия. Смехотерапията използва смеха и хумора като средство за подобряване на психическото и физическото здраве. Това е подход, който се стреми да премахне стреса, да подобри настроението и да насърчи общуването и социалната свързаност. Физиологичните ползи на смеха включват освобождаването на ендорфини и подобряване на имунната система, докато психологичските ползи включват намаляване на тревожността и депресията.

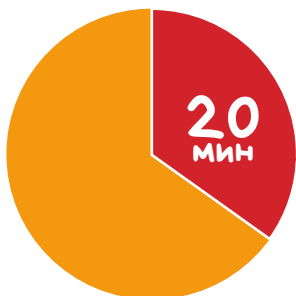


ДЕН
8



Вашата втора активна седмица започва днес и ние ще я посрещнем подobaващо! Предизвикателството пред вас днес е пилатес. Създаден е през 20-те години на 20 век от Йозеф Пилатес като първоначалната му цел е рехабилитация на ветерани от войната. Той е вдъхновен от йога и балет и се фокусира върху мобилността и силата на всички основни мускулни групи.

ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

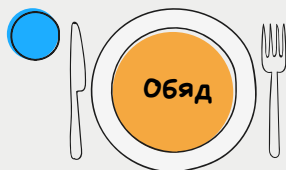


- Легнете по корем и повдигнете едната си ръка и противоположния крак, редувайте крайниците и направете 30 повторения.
- От същата позиция повдигайте двете ръце и двата крака като задържате 5 секунди на вдигнато положение, направете 30 повторения.
- Направете 30 обратни коремни преси. Докато лежите по корем, поставете ръце на тила и раздвижете гръбначните мускули като се повдигате нагоре.
- Обърнете се по гръб, свийте коленете и направете 50 повдигания на таза докато стягате седалищните мускули.
- Застанете в йога позата куче и направете по 20 свивания на колене като редувате краката.

ДНЕВНО МЕНЮ



Купа овесени ядки с ягоди и кисело мляко или богато на фибри мюсли с прясно мляко



Салата с риба тон (около 400 гр.)



Пица направена от лаваш с бекон, кашкавал и доматиен сос (2-3 парчета)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:

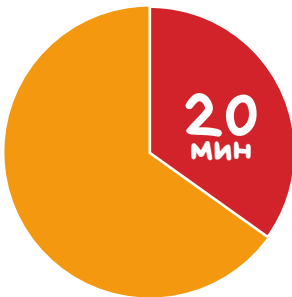


Кой казва, че чистенето не може да е забавно? Разпределете битовите задължения на всички вкъщи равномерно, така че който пръв изчисти своя сектор печели вкусен десерт по избор за награда!



ДЕН 9

През днешния ден сме ви приготвили едно по-леко упражнение като награда за постигнатото до тук! Днес ще се фокусираме върху най-фундаменталното човешко действие, а именно – дишането. Знаете ли, че правилното дишане увеличава приема на кислород в организма ни, капацитета ни да издържаме по-дълго по време на тренировка и намалява нивата на стрес? Да, точно така! Затова се настанете удобно и следвайте тези лесни инструкции.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

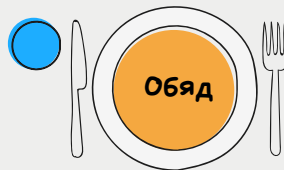
- Сложете една ръка на корема си и една на гърдите.
- Вдишайте в рамките на 4 секунди, като усещате как въздухът първо изпълва корема и после гърдите ви.
- Задръжте въздуха в тялото си 4 секунди преди да издишате.
- Издишайте бавно през устата за 4 секунди, като първо дадете път на въздуха от корема и после на този от гръдния кош.
- Задръжте отново за 4 секунди.

*Повторете 3 пъти, а за истински добър резултат направете упражнението в някой парк близо до вас.

ДНЕВНО МЕНЮ



Две сварени яйца със сол и черен пипер и пълнозърнеста филийка с масло



Печени пилешки гърди със зелена салата



Паста с доматиен сос и босилек (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



След днешния леко натоварващ физически ден, се раздайте вечерта с танцово парти! Съберете се със семейство или приятели и танцувайте на любимата си музика докато не ви заболят краката!

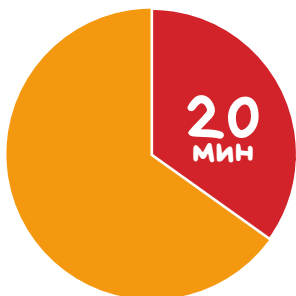


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
10**

Преди точно десет дена започна вашето приключение с 30-дневната програма на Живей Активно! с джогинг навън. Днес е време да засилим напрежението и отново да отидем да потичаме.



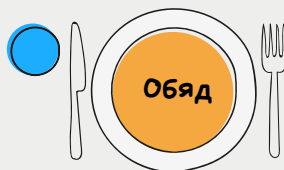
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

Облечете се в подходящо спортно облекло спрямо градусите навън, вземете си слушалките, за да слушате мотивираща музика, интересна книга или любопитен подкаст и тичайте в най-близкия парк за 20 минути. Ако не се чувствате готов да тичате, опитайте с бързо и енергично ходене.

ДНЕВНО МЕНЮ



За да направите днешния омлет интересен, добавете към него разнообразни чуждестранни продукти. Например, за да направите своя омлет гръцки, добавете към него домати, фета и маслини.



Чисто месо по избор (днес видът не е от значение) и гръцка салата за гарнитура



Пилешки шишчета на тиган (2-3 броя) и печени картофи (около 200 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Както си спомняте, в ден 7 от нашата програма включихме изпълнение на планк, така че със сигурност сте усетили, че това на пръв поглед лесно упражнение включва всички мускулни групи и не случайно е толкова популярно. Демонстрирайте го пред близките си и ги предизвикайте да издържат максимално дълго. Победителят определя кой филм ще гледате след това.

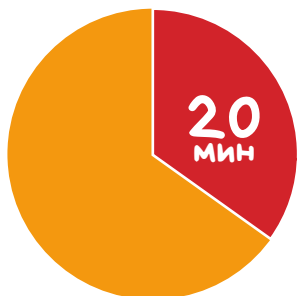


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
11**

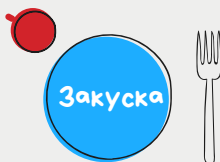
Според календара още е зима, но навън грее слънце и лекият вятър носи със себе си онова усещане за пролет. Отидете в най-близката градинка или парк с приятели или семейството ви, вземете топка и тебешир и си припомнете някои от любимите ви игри от детството. Ето няколко игри, които може да ви допаднат:



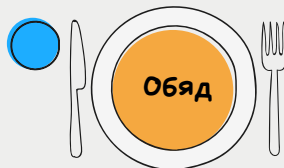
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Народна топка
- Дама
- Шоколад
- Картоф
- Пиян морков

ДНЕВНО МЕНЮ



Кофичка кисело мляко с шепа сурови ядки и сушени плодове

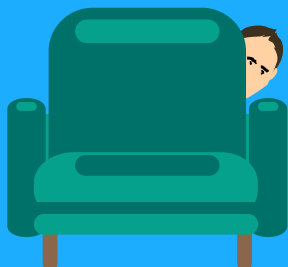


Миш-маш (около 350 гр.) с малко месен деликатес по избор в сместа



Крем супа и крутони от леко запечени тиквени семки

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



В тон с темата за игрите, завършете деня с игра на криеница у дома, за да се заредите с позитивна енергия и да посрещнете новия ден с усмивка.

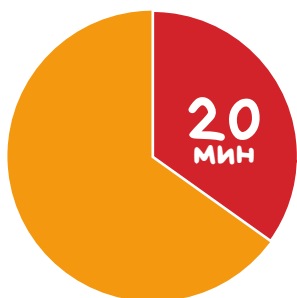


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
12**

В днешния ден искаме от вас да станете малко по-рано, за да проведете цялата тренировка в най-близката до вас градинка.



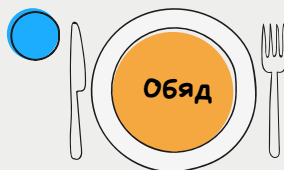
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- За замявка тичайте или ходете много бързо от вкъщи до градинката.
- Направете 20 Jumping Jacks.
- По 30 напада с всеки крак.
- Отидете до най-близката пейка, застанете с лице към нея и направете 20 повдигания с единия крак и 20 с другия.
- Отидете при гърба на пейката, застанете с гръб към нея, подпрете тялото си на облегалката и направете 30 кофички.
- Направете 30 клека.
- Приберете се тичешком.

ДНЕВНО МЕНЮ



Бъркани яйца (2 броя)



Салата Цезар, в която по желание можете да замените пилешкото с нахут на тиган (около 300 гр.)



2 печени кюфтета с картофена салата (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Съберете всички вкъщи и заедно изберете един от любимите си музикални клипове. След като сте го избрали, имате тежката задача да научите хореографията. Който от вас демонстрира най-добри танцови умения, печели кекс по негов избор, който останалите трябва да приготвят.

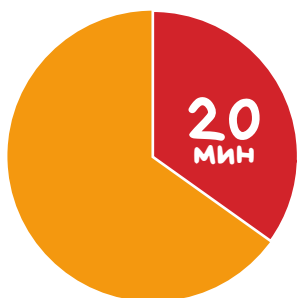


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
13**

В днешния ден ще съчетаем полезното с приятното, като направим тренировка, която в себе си съчетава чистене на къщата и физическо раздвижване. Знаем колко мразите да чистите, но сме се постарали да го направим забавно!



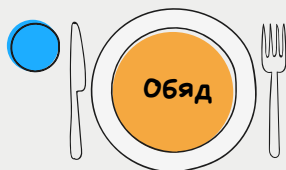
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Докато подреждате разпръснатите предмети вкъщи, навеждайте се като правите напади – 30 пъти.
- Когато простирате и се протягате за мокрото пране – направете 30 клека.
- При бърсането на прах на по-високи повърхности – повдигайте се на пръсти 30 пъти, за да тренирате прасците си.
- Докато пускате прахосмукачка разтягвайте хубаво горната част на ръцете и раменете си.
- Докато почиствате с мопа, пуснете си музика и потанцувайте за допълнително раздвижване.

ДНЕВНО МЕНЮ



2 пълнозърнести филийки
хляб с авокадо и крема
сирене



Сандвич с шунка, айсберг и
кашкавал и порция салата по
избор



Паста с доматиен сос и
пармезан (около 300 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



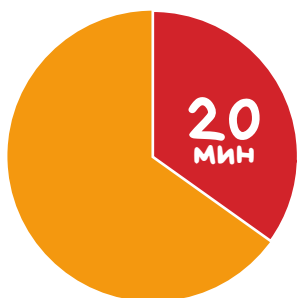
След усилените тренировки през последните дни, днес заслужавате филмова вечер, в която да се насладите на любим филм на дивана с чаша ментов чай.



**ЗИМА
2024**

**ДЕН
14**

За да отбележим втората седмица от 30-дневната активна програма на "Нестле за Живей Активно", днес ще тренираме навън заедно с дългогодишния посланик на инициативата Йордан Йовчев и йога инструктор Весела Ламбер с две тренировки подготвени от тях специално за Живей Активно!



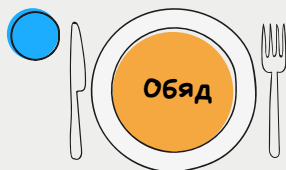
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- [Тренировка](#) с Йордан Йовчев
- [Тренировка](#) с Весела Ламбер

ДНЕВНО МЕНЮ



Овесени ядки с мляко и банан (вместо краве, можете да използвате ядково)

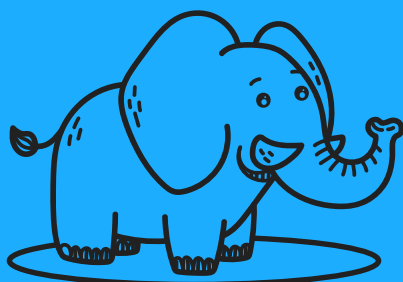


Зелена салата с риба тон (около 300-350 гр.)



Мусака с тиквички (около 300 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Кой не обича хубава игра на асоциации? Защо днес не промените правилата на играта и вместо да използвате думи, използвайте тялото си за да покажете думата, която трябва да предадете на отбора.

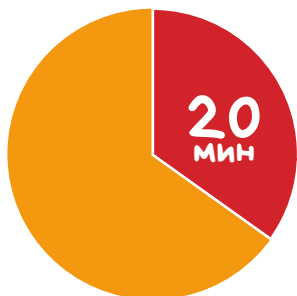


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
15**

Петнадесетият ден от нашата програма е предвиден за силови тренировки, които ще ви помогнат да изградите и укрепите мускулите си. За да направите тези тренировки, ще ви трябват единствено мебелите вкъщи! Започнете с разтягане и загряване на тялото си, като раздвижете крайниците си; с кръгови движения разгрейте раменете и врата си, след което направете няколко подскока с високи колене, за да подготвите тялото си за по-интензивна тренировка.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

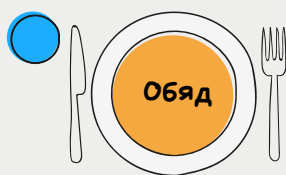
- Седнете на стола и използвайте ръцете си, за да издигате тялото си нагоре и надолу.
- След това идва време за "кофички" с крака на земята. Направете 10 повторения.
- Време е да се прехвърлим и към дивана: Използвайте го като платформа, стъпете върху дивана с единия крак и се повдигнете нагоре след което стъпете отново на земята. Направете по 40 повторения с всеки крак.
- Легнете на дивана и започнете да правите 50 коремни преси.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Богати на протеини храни, като пуешко месо, риба или яйца, за да възстановите енергията си след упражненията.



Обяд

Пилешко гювече с печени зеленчуци, комбинирано с пълнозърнест хляб или киноа



Вечеря

Печена тиква с котлети от пуешко месо (около 300 гр.) и зелена салата

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



За забавление след вечеря, можете да продължите темата на деня като разиграете семейно играта: "Подът е лава". Това е популярна игра, в която играчите си представят, че подът на определено пространство е покрит с лава, която е смъртоносна. Целта на играта е играчите да преминават от едно място на друго, като използват различни „безопасни“ предмети - например столове, маси, възглавници и други.

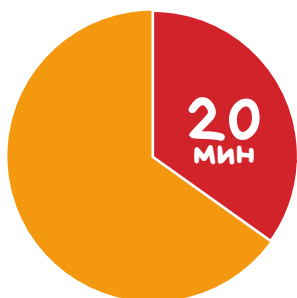


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
16**

Шестнайстият ден от програмата ни е посветен на функционалната тренировка, която ще подобри вашата сила, издръжливост и координация.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

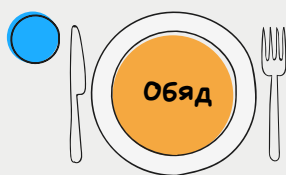
- Бързи бягания на място за 1-2 минути, за да засилите сърдечната си дейност и да подготвите мускулите си за тренировката.
- Скокове на стълби или изправени високи скокове на място.
- Планк за укрепване на коремните мускули и стабилизация на тялото.
- Скачане на въже или прескачане на препятствия, за да подобрите координацията и скоростта си.
- Дърпане на ластик или вдигане на дъмбели, за да укрепите мускулите на гърба и ръцете си.
- Коремни преси

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Омлет със спанак и домати
(2 яйца)



Обяд

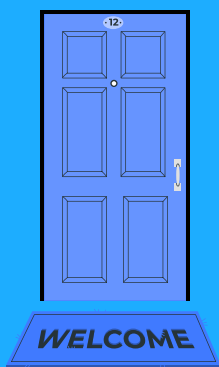
Пилешка салата с много
зеленчуци (около 400 гр.)



Вечеря

Печена риба с подправки и
зеленчукова гарнитурa (около
400 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



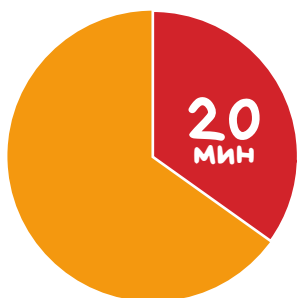
За забавление след вечеря, предлагаме ви да предизвикате семейството и близките си на състезание по изкачване на стълби. Стартирайки от входната врата, направете една обиколка на сградата, в която живеете, след което се качете до етажa си по стълбите. Победител е този, който пипне вратата на жилището първи. А ако живеете на първия етаж, усложнете упражнението като добавите допълнителни обиколки на сградата.



ДЕН
17



В днешния ден ще ви предизвикаме да създадете перфектната тренировка, включваща всички мускулни групи, която можете да направите както вкъщи, така и навън. Вече сте изминали повече от половината път на прескачането на дивана и днес ще покажете на себе си физическия си напредък.



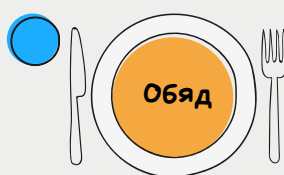
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Облечете се спортно, нагласете телефона или камерата и създайте 30-минутна тренировка с любимите ви упражнения, с която да раздвижите и загреете цялото тяло.

ДНЕВНО МЕНЮ



2 препечени филийки
пълнозърнест хляб с масло и
сирене

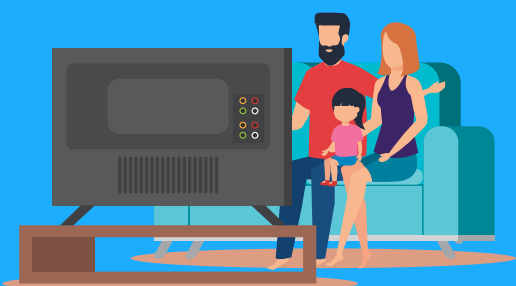


Зелена салата (около 350 гр.)
с риба тон



Фритата с бекон, лук и чушки
(около 2-3 яйца на човек в
зависимост от големината на
фритатата)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



След като вече сте заснели своята тренировка, пуснете я на близките си у дома и опитайте да я направите заедно.



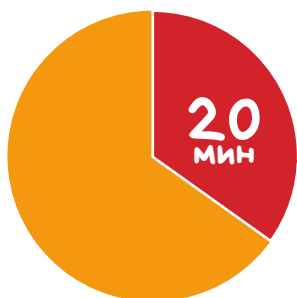
ДЕН
18



НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

Остават още само 12 дни от нашето предизвикателство, след като сте стигнали до тук, заслужавате едно голямо **БРАВО!** За да се поздравите, днес се отдайте на добро настроение, отпуснете се и отново се фокусирайте над упражненията за дишане, които опитахте в ден 9, но този път увеличете напрежението като вдигнете времето с 1 секунда.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Сложете една ръка на корема си и една на гърдите.
- Вдишайте в рамките на 5 секунди като усещате как въздухът първо пълни корема и после гърдите ви.
- Задръжте въздуха в тялото си 5 секунди преди да издишате.
- Издишайте бавно през устата за 5 секунди, като първо дадете път на въздуха от корема си и после на този събрал се в гръдния кош.
- Задръжте отново за 5 секунди.

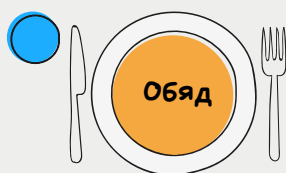
*Повторете 3 пъти, а за истински добър резултат направете упражнението в някой парк близо до вас.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Чаша кисело мляко с банан и мед



Обяд

Салата с домати и сирене (около 250-300 гр.) и печена риба (около 250 гр.)



Вечеря

Леща (по желание можете да хапнете две порции без хляб)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



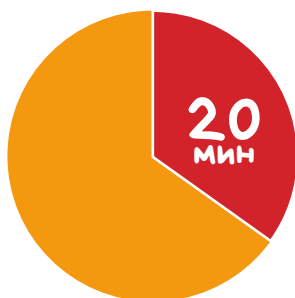
За днес сме ви приготвили вечер, посветена на домашния тенис на маса. Наредете книги в центъра на масата като бариера, вземете пластмасово топче и използвайте хилки или дъски, за да се радвате на професионално пинг понг преживяване в домашна атмосфера.



**ЗИМА
2024**

**ДЕН
19**

Днес можете да дадете пълна свобода на креативността си като изберете онази песен, която не можете да махнете от главата си и създадете перфектната за нея хореография.



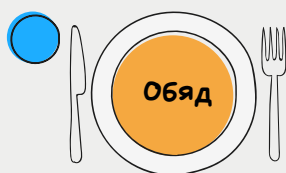
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Сложете спортните дрехи.
- Пуснете избраната песен.
- Създайте хореография и я заснемете.

ДНЕВНО МЕНЮ



Голяма чаша протеинов шейк с банан, прясно мляко, конопено семе, сушени плодове, сироп по избор и протеин на прах



Голяма салата капрезе с домати, моцарела, песто, шам фъстък и дресинг по желание (около 400 гр.)



Пиле на фурна с аспержи и лимон (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Отпуснете се с книгата, която все не ви стига време да прочетете, направете си ароматен чай и се сгушете в одеялото на дивана за една спокойна вечер.

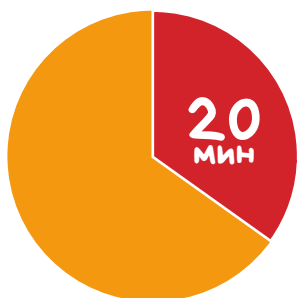


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
20**

Днес усещате тялото си пълно с енергия, но не знаете как да я изразходите, защото навън отново вали. Помните ли колко обичахме игрите на въже, когато бяхме деца? Открийте своето въже за скачане вкъщи и последвайте нашия съвет. Това упражнение подобрява състоянието на сърдечно-съдовата система, както и координацията и подвижността.



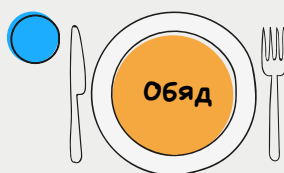
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Започнете с кратки интервали и постепенно повишавайте интензивността като наблюдавате как се подобрява издръжливостта ви.
- За още по-добри резултати, добавете любимата си музика за фон.
- Продължителността на скачането с въже трябва да е между 20 и 30 минути за оптимален резултат.

ДНЕВНО МЕНЮ



Препечена филия с масло и сирене



Омлет от две яйца с кашкавал, бекон, спанак и домати.



Домашна яйчена салата от жълтъци, майонеза, сол, пипер, белтък, див лук. Намажете на питка и се насладете.

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Днес ще ви предизвикаме да се върнете към основите на танца. Влезте в YouTube и намерете базовите стъпки на валс, танго, ча-ча-ча и каквото още ви хрумне и се отдай на забавлението поне 20 минути. След това ще можете да блеснете във всяка бална зала със завидните ви умения.



ДЕН
21

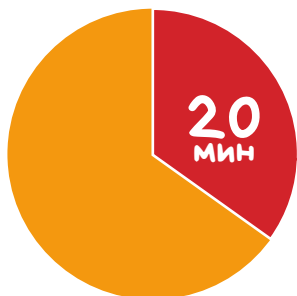


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

Следващият ден от програмата е предназначен за активно занимание с калистеника за начинаещи, което ще ви помогне да изградите сила, издръжливост и гъвкавост. За да започнете деня си правилно, предлагаме ви следните упражнения:

ТРЕНИРОВКА (20 МИН):



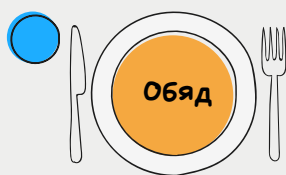
- Клекове: Започнете с крака разтворени на ширината на раменете.
- Сгънете коленете до 90 градуса и се изправете.
- Изпълнете 2-3 серии от по 10 клека.
- Напади: Започнете стоящи, след това стъпете напред с единия крак.
- Изпълнете 2 серии от по 10 напади за всеки крак.
- Лицеви опори: На легнало тяло с лицето надолу, подпрете се на ръце.
- Изправете ръцете и спуснете тялото.
- Изпълнете 1-2 серии от по 10 повторения.
- Планк: Заемете позиция за лицева опора с предмишници на земята.
- Задръжте позицията за 30 секунди.
- Повторете 1-4 пъти.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Голямо смути, съдържащо: спанак, авокадо, краставица, кокосово мляко и малко лайм



Обяд

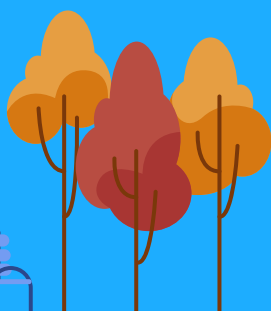
Микс от зелени салати с чери домати, пармезан, маслини, червена боровинка и пушена сьомга (около 350 гр.)



Вечеря

Печена риба (около 250-300 гр.) с подправки и лимон и зеленчукова гарнитурa, като например печени тиквички, патладжани и домати

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



За забавление след вечеря, можете да се насладите на разходка на свеж въздух и да си поиграете на нашето бинго.



ДЕН
22



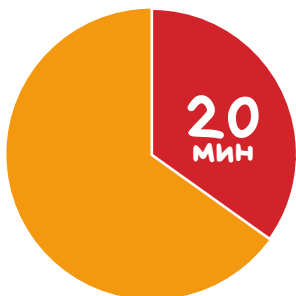
НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

Следващият ден от програмата е предназначен за активно занимание с йога, което ще ви помогне да подобрите гъвкавостта си, да намалите стреса и да заредите тялото си с положителна енергия.

За да започнете деня си правилно, предлагаме ви да изпълните серия от йога пози, включително:

ТРЕНИРОВКА (20 МИН):



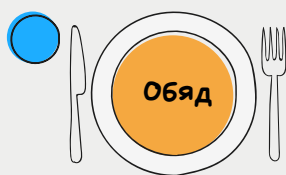
- Сурия намаскар (слънчев поздрав), за да разтегнете гърба и ръцете си.
- Триколасана (триъгълник поза), за да укрепите мускулите на краката и гърба си.
- Вирабхадрасана (поза на великия воин), за да укрепите мускулите на краката си и да подобрите баланса си.
- Адхо мукха шванасана (поза гледащо надолу куче), за да разтегнете гръбнака и гърба си и да укрепите мускулите на ръцете и краката си.
- Следващата стъпка е да се фокусирате на дълбоко дишане и медитация, за да успокоите ума си и да заредите тялото си с положителна енергия.
- За да сте сигурни, че ги изпълнявате правилно, потърсете подходящи клипчета в youtube.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Купичка плодове, шепя ядки
или купичка зърнена храна



Обяд

Купа доматена супа
със запечен сандвич от
кашкавал, който да харнете
с нея.



Вечеря

Пригответе пица върху
тортила с моцарела, пеперони
салам, домати и яйца.

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



За забавление след вечеря, организирате семейна или приятелска вечер на талантите. Развихрете въображението си и покажете скритите си умения. Победителят избира песен, на която всички останали трябва да танцуват.



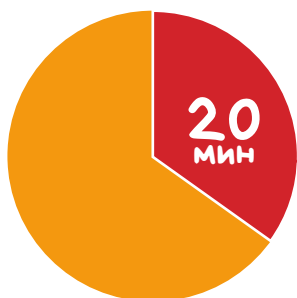
НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
23**

Този ден от програмата е предназначен за трениране на цялото тяло с упражнения, които комбинират силови елементи с кардио. Започнете с динамично разтягане и кратко загряване на тялото си, след което се впуснете във функционалните упражнения.

ТРЕНИРОВКА (20 МИН):



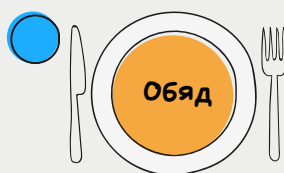
- Серия от бързи скокове на кутия/стъпало/дивана в хола, последвани от бързи бягания на място за продължителен период от време.
- Изпълнение на бързи совалки от единия до другия край на улицата/площадката/стаята.
- Легнете на пода и изпълнете серия от велосипедни коремни преси.
- Изпълнение на вдигания с тежести или ленти за укрепване на горната част на тялото.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Бъркани яйца (2-3 броя) с пресен лук, червен лук, чери домати и пармезан.



Обяд

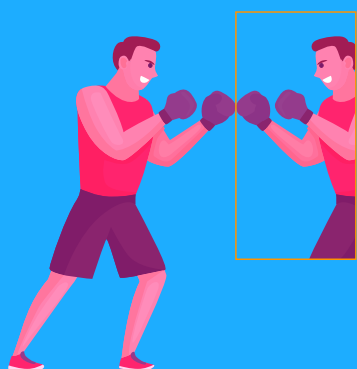
Телешки стек (около 200 гр.) с картофено пюре (около 150-200 гр.)



Вечеря

Суши от лентички краставица с крема сирене, сусам, съомга, лук и подправки (около 350-400 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:

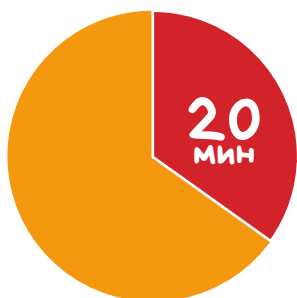


За този спорт обикновено се изискват 2-ма души, но ние ви предлагаме начин да го практикувате и сами. Застанете пред огледалото и започнете да нанасяте въздушни удари, ритници и различни комбинации, сякаш се боксирате с противник. Фокусирайте се върху това да заемете добра позиция и контролирайте бързината си. Shadow boxing-ът е добър начин да подобрите сърдечно-съдовата си дейност и да натрупате сила в ръцете и краката си.



ДЕН
24

Двадесет и четвъртият ден от програмата е посветен на водните спортове. Плуването е дейност, която упражнява цялото тяло и може да се практикува целогодишно.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

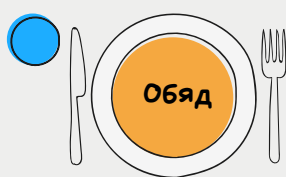
Ако нямате достъп до басейн, можете да вземете тежък продълговат предмет в ръцете си и да тренирате гребане, което също предлага отлична кардио тренировка и разработва много мускулни групи.

Приключете тренировката си с разтягане. След посещението на басейна, не забравяйте да се облечете добре и да изсушите максимално тялото и косата си, за да избегнете настинки и простуди.

ДНЕВНО МЕНЮ



Хапнете маслини, 1 сварено яйце, прелечена филийка с масло и сирене и чай



Пилешко кърми с кафяв ориз (около 250-300 гр.) и салата от пресни зеленчуци



Лазаня с кайма, доматиен сос, тиквички и моцарела (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



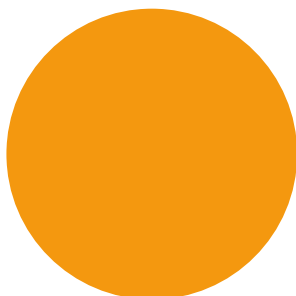
За забавление след вечеря, можете да се насладите на тиха медитативна музика със запалена свещ за уют и топлина. Ако пък сте в настроение за още малко активност, впуснете се в бой с възглавници.



**ЗИМА
2024**

**ДЕН
25**

Сега е време за отпускане и възстановяване на тялото след интензивната седмица. Позволете си пълен ден на почивка, като се отдадете на активности, които ви правят щастливи и ви помагат да релаксирате.



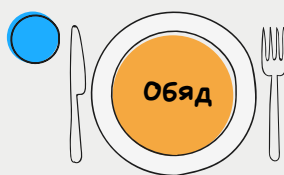
ПОЧИВКА

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Купичка плодова салата с любимите ви плодове, мед, орехи и канела



Обяд

Лека салата с пилешко месо или риба, за да осигурите на тялото си необходимите хранителни вещества за регенерация



Вечеря

Пиле със зеленчуци (около 300 гр.) и купа топла зеленчукова супа

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:

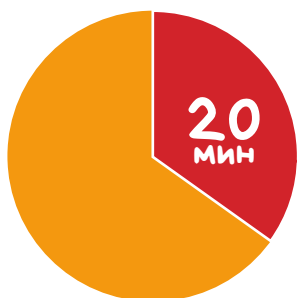


Ако метеорологичните условия предразполагат за занимание навън, федербалът е така добре позната на всички ни игра. Не ви трябва много - приятел, две хилки, перо, мотивация и желание за победа.



ДЕН
26

Ако сте стигнали до тук, знайте че в изминалите 25 дни сте тренирали над 500 минути! Браво! Днешния ден ще посветим отново на HIIT (high intensity interval training), което, както вече знаете от тренировката за ден 7, преведено на български означава "високо-интензивни интервални тренировки".



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

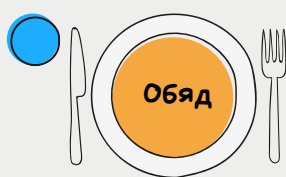
- Тичайте на място, за да повишите сърдечния ритъм
- Кръгове с ръцете напред и назад
- Кръгове с единия крак и после с другия
- Клекове
- Jumping Jacks
- Бърпита
- Катерачи
- Напади с редуване на крака
- Тичане с високо вдигнати колене
- Планк

*Продължителността на всяко упражнение трябва да е 45 секунди, последвано от 30 секунди почивка като направите 4 повторения на упражненията.

ДНЕВНО МЕНЮ



Овесени ядки накиснати в прясно мляко, мед, боровинки и чиа.



"Чили кон карне" или по-точно боб яхния с доматиен сос и телешка кайма (около 300 гр.)



Мусака с картофи, кайма и кисело мляко (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:

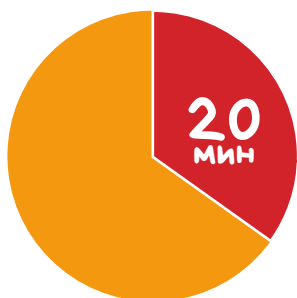


Днес е ред да се забавлявате с близките си, като създадете вашето лично шоу за таланти! Кажете на всички да подготвят танц, песен, постановка или нещо също толкова интересно и се съберете у дома за вечер на талантите. Победителят ще си спечели вкусно шоколадово брауни, което трябва да пригответе или закупите предварително.



ДЕН
27

Добро утро! В днешния ден отново ще се концентрираме върху дишането, за да се заредим с енергия и да обърнем внимание на тази толкова важна дейност, която понякога подценяваме.



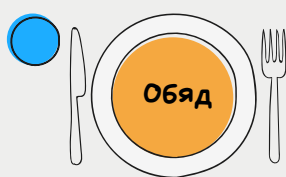
ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Сложете едната си ръка на корема, а другата на гърдите.
- Вдишайте в рамките на 5 секунди, за да усетите как въздухът първо пълни корема и после гърдите ви.
- Задръжте въздуха в тялото си 5 секунди преди да издишате.
- Издишайте бавно през устата за 5 секунди, като първо дадете път на въздуха от корема си и после на този събрал се в гръдния кош.

ДНЕВНО МЕНЮ



Мюсли със сушени плодове -
1 купа

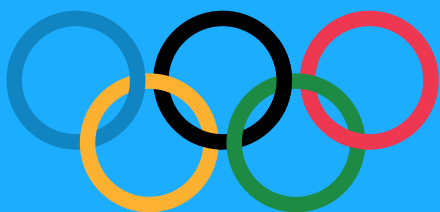


Тортиля намазана с хумус, червена боровинка, пуешка шунка, ябълка, чери домати, сланак. Отстрани може да добавите бадеми и боровинки.



Микс от зелени салати с песто и паста (около 350 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



През 2024 г. ни очакват летните олимпийски игри в Париж! Защо не поканите олимпийското настроение у дома още днес? Създайте в домашни условия олимпийски игри с три лесни (а може и повече) дисциплини: каране на чорапи вместо кънки у дома, волейбол с балон и бой с възглавници.



НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

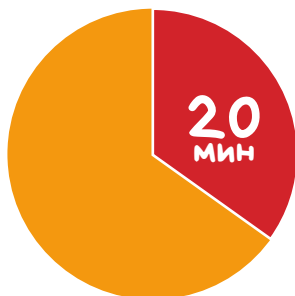
**ДЕН
28**

Имаме само една дума за вас - ПИ-ЛА-ТЕС! Готови ли сте за нова, по-интензивна тренировка по пилатес, с която да стегнете основните мускулни групи и драстично да намалите стресовите нива, за да започнете днешния ден с тонус и усмивка.

ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

- Марширувайте на място за 1 минута.
- Изправете ръцете си в права линия в страни и направете 100 бързи малки кръгчета.
- Разтягане Котка-Крава.
- Легнете по гръб като повдигнете леко раменете си и повдигайте краката си.
- Легнете по корем и повдигнете едната си ръка и противоположния крак, редувайки крайниците.
- Повдигайте двете ръце и двата крака като задържате 5 секунди на вдигнато положение.
- Докато лежите по корем, поставете ръце на тила и раздвижете гръбначните мускули като се повдигате нагоре.
- Обърнете се по гръб, свийте коленете и направете повдигания на таза докато стягате седалищните мускули.
- Застанете в йога поза куче и направете свивания на колене като редувате краката.
- Направете лицеви опори като при повдигане заставате в йога поза куче.

всяко упражнение трябва да отнема 45 секунди с 15-секундна почивка. Направете тренировката 2 пъти

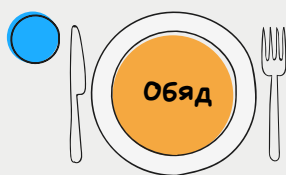


ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Две бананови палачинки с агаве сироп и боровинки



Обяд

Издълбана краставица, пълнена с ориз, гуакамоле, парченца пилешко месо, люта майонеза и сусам (около 300-350 гр.)



Вечеря

Паста с морски дарове и зеленчуци (около 250-300 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Направете кръг и си подавайте топката. Този, който пропусне да удари топката първи, влиза в кръга. За да излезе от него, трябва да хване топката с ръце. А на негово място влиза този, който е помогнал на другия да излезе.

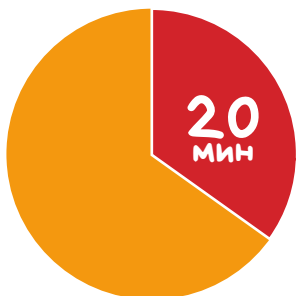


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
29**

Остава още само един ден от 30-дневната програма на Живей Активно! Поздравления за постоянството, дисциплината и отдадеността през всичките дни! А дори и да сте пропуснали нещо, не се притеснявайте, важното е, че стигнахте до тук!



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

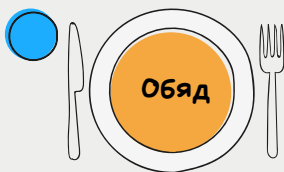
Грабнете маратонките и излезте в квартала за 20-минутно тичане или бързо ходене, като на всеки 5 минути редувайте спринт и бавно тичане за максимален ефект.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Чаша чиа пудинг с плодове, приготвен от предишната вечер



Обяд

Запечени на фурна броколи, сладък картоф и сьомга (около 300 гр.)



Вечеря

Тортиля на тиган с кашкавал, зелена салата, червен лук, чери домати, малки кюфтенца или наденички, сос по желание

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



Облегнете се на стената със свити колена под ъгъл 90 градуса. Задръжте седнало положение, като едновременно притискате ръцете си над главата с леки тежести. А ако не ви се намират вкъщи, използвайте бутилки минерална вода. Направете го с цялото семейство/приятели и се предизвикайте да издържите най-дълго време, за да победите останалите.

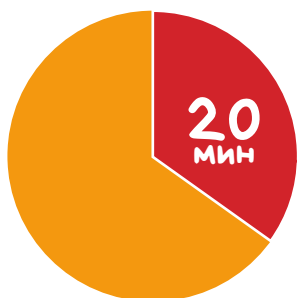


НЕСТЛЕ ЗА
**ЖИВЕЙ
АКТИВНО!**

**ЗИМА
2024**

**ДЕН
30**

Поздравления! Успяхте да изминете пътя на това 30-дневно пътешествие на духа и волята. Надяваме се да ви е повлияло положително, да ви е мотивирало да живеете активно и вдъхновило да продължите да водите балансиран начин на живот. Защото няма нищо по-важно от това да се грижим за себе си – да сме здрави, стимулирани, енергични, активни и можещи. За да отпразнувате себе си и постиженията си през последния месец, завършете цикъла с една тренировка, която съдържа елементи на размисъл, благодарност и визуализация на твоето по-добро Аз.



ТРЕНИРОВКА (20 МИН):

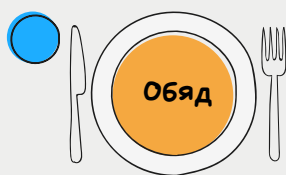
- Започнете с 5-минутна загрявка с подскоци и бягане на място.
- Намерете спокойно и удобно място за 5-минутната медитация. Затворете очи, поемете дълбоко въздух, направете себе си центъра на внимание.
- Същинската част е тук. Тренировката се състои от лицеви опори, клекове, планк, напади и бърпита. Повторете 3 пъти цялото упражнение.
- Когато приключите с физическата част, забавете темпото с 5-минутен стречинг.
- Сега е време да рефлектираме върху това 30-дневно предизвикателство на лист хартия. Прекарайте 10 минути в изливане на всяка емоция, изпитана през последния месец.

ДНЕВНО МЕНЮ



Закуска

Две яйца на очи, препечена филийка и чери домати



Обяд

Здравословна зеленчукова супа, приготвена на обяд с булгур, тиквичка, домати, яйце и подправки



Вечера

Запечен на фурна сладък картоф поръсен със сушени домати, боб, сирене фета, магданоз и подправки (около 350-400 гр.)

ЗАБАВНО И СПЛОТЯВАЩО ВЕЧЕРНО УПРАЖНЕНИЕ:



В края на нашето 30-дневно приключение може да изберете най-забавното споделено упражнение и да го повториш днес.



**ИСКАМЕ ДА ВИ БЛАГОДАРИМ, ЧЕ БЯХТЕ
ЧАСТ ОТ НАШАТА КАУЗА.**

**ЗАЕДНО УСПЯХМЕ ДА СПОДЕЛИМ
СТРАХОВЕТЕ СИ, ДА ПРЕБОРИМ СЕБЕ
СИ И ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ВСЯКА ПРЕЧКА,
КОЯТО НИ СПИРА ОТ ТОВА ДА ПОСТИГАМЕ
МЕЧТИТЕ СИ.**

**ХРАНЕТЕ СЕ БАЛАНСИРАНО,
СПОРТУВАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО, ДОРИ И ПРЕЗ
ЗИМАТА, И НИКОГА НЕ СЕ ПРЕДАВАЙТЕ
ПРЕД ТРУДНОСТИТЕ.**