# Секрет привлекательной фигуры: отзыв молодой мамы о спортивном центре «Lifestyle»

Для молодых мам забота о семье и детях становится главным смыслом жизни. Из-за этого они забывают о собственном здоровье и физической форме. Недовольство собой и лишний вес становятся источником переживаний. А так хочется всегда быть привлекательной и стройной.

Так было и у меня. Полгода назад я не влезла в свою любимую юбку. При росте 160 см весила почти 85 кг. После родов быстро набирала вес и ничего не могла с этим поделать. Упражнения дома не помогали, я быстро от них уставала и находила дела поважнее.

Моя соседка посоветовала групповое занятие в фитнес-центр «Lifestyle», который недавно открылся на соседней улице. После этого моя жизнь изменилась — за шесть месяцев мой вес пришёл в норму, фигура стала подтянутая, и появилась привычка заниматься спортом. Теперь расскажу, как проходил процесс моей трансформации.

## Групповые занятия: тренировка и общение

Я начала ходить на групповые занятия два раза в неделю — во вторник и пятницу. Там познакомилась с другими девушками, у которых были такие же проблемы, как у меня. Мы делились опытом и поддерживали друг друга. Кроме, групповых занятий, куда я записалась, в центре есть и другие программы:

- Спортивная аэробика — комплекс активных упражнений под быструю музыку.
- Йога — система физических и дыхательных упражнений.
- Пилатес — укрепляет мышцы и улучшает гибкость тела без нагрузок на суставы.
- Фитнес в гамаках — вид тренировок в специальных гамаках, которые подвешиваются к потолку.

*Групповые занятия — это не только тренировка, но и общение с другими людьми. Источник: 670770.club*

## Персональные занятия с тренером

В клубе можно взять индивидуальные тренировки. Инструктор составит программу занятий, которые подойдут именно вам. Он выявит проблемные зоны, учтет медицинские показания и ограничения. Тренер проследит, чтобы упражнения выполнялись правильно и безопасно для здоровья.

Тренер Олег, который проводит персональные занятия, закончил Ярославский Педагогический Университет им. К.Д. Ушинского и Центр Доказательной Медицины по направлению «Реабилитация пациентов с заболеваниями нижних конечностей».

*Персональный тренер следит, чтобы упражнений выполнялись правильно и безопасно для здоровья. Источник: fan-fifa.ru*

## План питания: консультация диетолога

Тренировки будут бесполезными, если не изменить свое питание. Диетологи фитнеса разработали для меня сбалансированное меню. Это не изнурительная диета, а полноценные и вкусные блюда. Из своего рациона я исключила «вредные» продукты: выпечка, фастфуд, газировка, колбасы, алкоголь.

Диетолог Ирина, которая составила план питания, имеет сертификат по спортивной нутрициологии. Нутрициология — это наука о правильном питании. Вот мое меню на среду:

✅**Завтрак:** 100 гр овсяной каши и два вареных яйца;

✅**Перекус:** стакан кефира;

✅**Обед:** 200 гр отварной рыбы, 100 гр риса и овощной салат;

✅**Перекус:** 150 гр нежирного творога;

✅**Ужин:** овощной салат с оливковым маслом.

## Семья и спорт: поддержка и мотивация

Моя семья поддержала меня в моем пути к здоровью. Мой супруг и сын тоже присоединились ко мне в фитнес-центре, теперь мы занимаемся вместе. Мы обмениваемся успехами и мотивируем друг друга.

Муж активно занимается в зале с тренажерами, работает над физической формой. Это стало для него не просто занятием, а способом расслабиться и развить силу и выносливость. Мой сын с нетерпением ждет, когда мы пойдем заниматься. Он ходит на плавание в этом же центре. Инструктор по плаванию Елена имеет педагогический стаж 30 лет. Ее подход в обучении делает занятия интересными и увлекательными для детей.

*Занятия для детей в бассейне проходят в игровой форме. Источник: republika.ru*

Занятия спортом стали для нас больше, чем просто спортивные занятия. Это стало мостом, который объединяет нас и делает ближе. Если вы чувствуете, что недовольны фигурой и лишним весом, то приходите в фитнес-центр «Lifestyle». Пробное занятие стоит 1500 рублей — сможете позаниматься на тренажерах и поплавать в бассейне. Сейчас действует скидка на стоимость

абонемента 30% до конца ноября. Переходите по ссылке и записывайтесь в фитнес-центр «Lifestyle».