

правильное питание	360661
домашние тренировки	57293
фитнес тренировки	28837
онлайн тренировки	28535
фитнес программа	12424
домашний фитнес	10523
расписание тренировок	10215
способы похудения	9728
лишние килограммы	6823
домашние онлайн тренировки	745
тренировки после работы	412
заниматься дома онлайн	291
изнурительная диета	131

Title: Домашний онлайн фитнес: как забыть про изнурительные диеты и тренировки по расписанию.

Description: Домашние онлайн фитнес тренировки. Как избавиться от лишних килограммов без изнурительных диет и тренировок после работы по расписанию.

Теги:

#домашние тренировки

#онлайн тренировки

#домашний фитнес

#лишние килограммы

#правильное питание

#фитнес программы

#домашние онлайн тренировки

#результат с FitStars

#похудение

Как забыть про изнурительные диеты и скучные тренировки в душном зале по расписанию?

Каждая из нас, хотя бы раз в жизни хотела избавиться от лишних килограммов и не терзать себя изнурительными диетами и тренировками по расписанию.

— «А разве так можно было?» - спросишь ты.

Не хочется расстраивать, но - да.

Знакомство

Елена, как Юлия и Ольга - героини наших предыдущих историй, на протяжении нескольких лет старалась похудеть. Но ничего не получалось. Каждый раз приходилось искать время после работы, чтобы сходить в спортзал, бороться с голодом после тренировки и сидеть на бесконечных диетах.

— «Много лет я задавалась этими вопросами, но ничего не получалось изменить. После работы я бежала в зал, чтобы успеть на тренировку по расписанию, а после занятий заставляла себя не есть, чтобы не набрать скинутые 200 граммов. Однако вес в 58 кг не сдвигался в меньшую сторону несколько лет» - делится Елена.

Трудности, с которыми пришлось столкнуться

Сложности возникли и в период коронавируса. В режиме самоизоляции многие люди были вынуждены работать удаленно, один за другим закрывались магазины, спортклубы и даже поликлиники. А значит, походы Елены в тренажерный зал закончились и пора искать новые способы похудения и поддержания физической активности.

— «С началом пандемии и закрытием спортзалов попытки заниматься онлайн дома с тренерами из клуба не увенчались успехом. Снова

подстраиваться под чужое расписание не хотелось. Подписалась на блогеров, которые проводят марафоны, прошла пару из них, однако вес так и не сдвинулся с места» - с грустью вспоминает наша героиня.

В такие моменты хочется все бросить. Но сила воли, выдержка и правильно поставленная цель Елены стали отличной мотивацией продолжать искать другие **способы похудения**.

Знакомство с FitStars

— «А потом я увидела пост о FitStars. Решила посмотреть, как работает платформа и сразу купила подписку на месяц. Потом ещё на месяц, и ещё».

Разнообразие **фитнес программ** не давало повода заскучать, а тем более бросать **домашние тренировки**. Уже спустя 2-3 месяца регулярных физических нагрузок Елена увидела первые результаты. Желание **заниматься дома онлайн** становилось только сильнее.

— «Сейчас я продолжаю заниматься через приложение, потому что хочется держать себя в форме и быть здоровой. Комбинирую тренировки, работая на все группы мышц. На занятия трачу от 30 до 60 минут в день. Главное удобство платформы в том, что ты не привязан ко времени и можешь заниматься когда угодно. А учитывая, что сейчас я часто “работаю бабушкой” и внуки отнимают много времени, тренировки не по расписанию, а в режиме «когда хочу» как раз то, что мне нужно».

Покоряем вершины вместе с FitStars

Прохождение одной **фитнес программы** за другой - лучшая награда для Елены.

— «За 1,5 года занятий я прошла много программ. Это и «Бразильский орех», и «идеальный пресс за 5 и 7 минут», «Тринити», «Пилатес», «Тазовое дно». Моими любимыми тренерами стали Ольга Дерендеева и Михаил Прыгунов».

Вместе с FitStars Елена, не просто избавилась от **лишних килограммов**, но и почерпнула немало ценной информации из блока. Узнала, как перейти на **правильное питание** без вреда для здоровья, как **расслабиться** и повысить работоспособность, как **привить** ребенку любовь к **фитнесу**, почему важно **пить воду** во время **домашней тренировки** и многое другое.

— «Конечно, вместе с тренировками стараюсь и **питаться правильно**, но и **сладости** позволяю себе, зная, что отработаю все съеденное».

И это далеко не все вершины. Впереди еще много новых **фитнес программ**, которые Елена обязательно покорит.

— «FitStars позволяет мне быть самому себе тренером, заниматься в удовольствие и чувствовать себя счастливой, глядя на результат в зеркало. А своим счастьем я делюсь с друзьями, знакомыми, родными, многие из которых, увидев, чего достигла я, подписались на FitStars. И очень рады, что могут сэкономить время и менять себя, не изменяя себе и своим привычкам и планам».

Присоединяйся к команде, выбирай **фитнес программу** и **занимайся дома онлайн** вместе с нами в любое время!

С заботой о вас, FitStars 

FAQ раздел:

1. Для чего нужно **правильно питаться**?

Правильное, сбалансированное **питание** включает в себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и нутриентов, которое обеспечивает нормальную работу организма. Нормализует общее состояние здоровья, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы. Улучшает настроение и работоспособность.

2. Какой спортивный инвентарь может понадобиться для домашних тренировок?

Для домашнего фитнеса тебе может понадобиться:

- коврик;
- гантели;
- фитнес-резинка;
- фитбол;
- утяжелители и другое.

3. Нужна ли спортивная одежда для домашних фитнес тренировок?

Спортивная экипировка создана из специальных тканей, которая обеспечивает хорошую циркуляцию воздуха, быстро впитывает пот и быстро высыхает. Это значительно улучшает качество фитнес тренировки, в отличие от обычной домашней одежды.