правильное питание	<mark>360661</mark>
домашние тренировки	<mark>57293</mark>
фитнес тренировки	<mark>28837</mark>
онлайн тренировки	<mark>28535</mark>
фитнес программа	12424
домашний фитнес	10523
расписание тренировок	10215
способы похудения	<mark>9728</mark>
лишние килограммы	<mark>6823</mark>
домашние онлайн тренировки	<mark>745</mark>
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 <mark>лишних килограммов</mark> и не терзать себя <mark>изнурительными диетами</mark> и тренировками по расписанию.

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

Не хочется расстраивать, но - да.

### Знакомство

Елена, как <u>Юлия</u> и <u>Ольга</u> - героини наших предыдущих историй, на протяжение 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 <u>сладости</u> 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.