

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 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.