

7 ОШИБОК, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ НЕ УХОДИТ ЖИР

Короткий гайд без воды: проверь себя по каждому пункту — и пойми, что именно держит твой вес на месте.

Илья Ярошевич

МСМК по жиму штанги лёжа · онлайн-тренер

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ПИТАНИЕ · ТРЕНИРОВКИ · РЕЖИМ

01-02 ОШИБКИ ПИТАНИЯ

Ошибка 1. Ты не считаешь жидкие калории

Бутылка пива — ~250 ккал, латте с сиропом — до 300, стакан сока — 110. За день «незаметных» жидких калорий набегает 500-800 — почти треть нормы, без грамма сытости.

ФИКС

Неделю записывай всё, что пьёшь. Просто посмотри на цифру — обычно этого достаточно, чтобы всё понять.

Ошибка 2. Голодаешь днём — объедаешься вечером

Пропущенный завтрак и перекус вместо обеда заканчиваются вечером у холодильника. Итог дня — профицит калорий при искреннем ощущении «я же почти не ел».

ФИКС

Три нормальных приёма пищи с белком (мясо, рыба, яйца, творог) в каждом. Сытому днём легко вечером.

03-04 ОШИБКИ ТРЕНИРОВОК

Ошибка 3. Качаешь пресс, чтобы убрать живот

Локального жиросжигания не существует: 200 скручиваний сжигают меньше калорий, чем один бутерброд. Живот убирает дефицит калорий + мышцы, которые тратят энергию круглосуточно.

ФИКС

Основа — базовые силовые: присед, тяга, жим, 2–3 раза в неделю. Пресс — десерт, а не главное блюдо.

Ошибка 4. Только кардио, без железа

Бег на голом дефиците сжигает и жир, и мышцы. Вес уходит — а в зеркале «худой с животом» или «похудела, но рыхлая». Силовые сохраняют мышцы, форму и обмен веществ.

ФИКС

2–3 силовые в неделю + 8–10 тысяч шагов в день. Кардио — по желанию, а не как наказание.

05-07 ОШИБКИ РЕЖИМА И ПОДХОДА

Ошибка 5. Спишь по 5-6 часов

Недосып поднимает гормон голода и тягу к сладкому, роняет силы и настроение. Невыспавшийся человек съедает на 300–500 ккал больше — и сила воли тут ни при чём.

ФИКС

7+ часов сна. Это «тренировка №0» — без неё буксует всё остальное.

Ошибка 6. Жёсткая диета «с понедельника»

Гречка с курицей и ничего лишнего — две недели героизма, потом срыв, вина и откат с прибавкой. Чем жёстче запрет, тем громче срыв: это не слабыхарактерность, это физиология.

ФИКС

Умеренный дефицит 15–20%, любимая еда вписывается в норму. Работает не жёсткость, а то, что можешь делать год.

Ошибка 7. Делаешь всё в одиночку

Программа из интернета не видит твою технику, график и срывы. Никто не спросит «почему пропустил?» — и через месяц всё тихо затухает. 9 из 10 бросают именно из-за отсутствия обратной связи.

ФИКС

Внешний контроль: тренер, напарник, отчёты. Кто-то, кому ты отвечаешь за результат.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Если 3 и больше пунктов — про тебя, проблема не в возрасте и не в «обмене веществ». Все 7 ошибок закрываются системой: питание под твою жизнь, силовые 2–3 раза в неделю и контроль.

Именно такие системы я строю для своих клиентов:

- **Готовые руководства на 12 недель** — жиросжигание (мужское и женское), набор массы и авторская программа «Жим 100» — на сайте yaro-gym.ru;
- **Личное онлайн-ведение** — программа под тебя, разбор техники по видео, связь каждый день и корректировки по факту.

Вопросы — пиши мне в Telegram: [@ilya_yaroshevich](https://t.me/ilya_yaroshevich). Отвечаю лично.

Илья Ярошевич · МСМК по жиму штанги лёжа · онлайн-тренер

Важно. Это руководство носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. Перед началом тренировок и изменением питания проконсультируйся со специалистом, особенно при хронических заболеваниях, травмах опорно-двигательного аппарата, гипертонии, диабете, беременности или если давно не тренировался. При острой боли (не путать с мышечным жжением), головокружении или резком ухудшении самочувствия — останови тренировку. Цифры калорийности продуктов усреднены и могут отличаться у конкретных производителей — ориентируйся на этикетку. Все материалы защищены авторским правом, передача и перепродажа третьим лицам запрещены. Вопросы по программе: Telegram [@ilya_yaroshevich](https://t.me/ilya_yaroshevich).