



# 21 ДНЕВНО

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО  
ЗА ТРАНСФОРМАЦИЯ

MAKE  
YOURSELF  
PROUD

@bendinghealth

# СЪДЪРЖАНИЕ

- 01 НАЧАЛОТО  
стр. 3
- 02 КАК ДА СЛЕДИШ ПРОГРЕСА СИ  
стр. 12
- 03 ОСНОВИ НА ХРЕНЕНЕТО  
стр. 16
- 04 ПЕРФЕКТНАТА ЧИНИЯ  
стр. 22
- 05 РИТЪМ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ХРАНЕНЕТО  
стр. 28
- 06 ДВИЖЕНИЕ И ПОДКРЕПА  
стр. 37
- 07 ПЛАНИРАНЕ И СТРУКТУРА  
стр. 45
- 08 СТАРТ И ПРОЦЕС  
стр. 50
- 09 ОЧАКВАНИЯ И МИСЛЕНЕ  
стр. 54
- 10 СЛЕД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО  
стр. 58

# ГЛАВА 01

---

## НАЧАЛОТО

---

- Какво е 21-дневното Make Yourself Proud предизвикателство?
- За кого е (и за кого не е)
- Какво можеш реално да очакваш за 21 дни?
- Моята история – какво се случи в моите първи 21 дни



Тези 21 дни не са за перфектност.

Не са за бърза трансформация.

Те са за нещо много по-важно:

Да започнеш да изпълняваш  
обещанията към себе си.



# Здравей и добре дошъл в 21-дневното предизвикателство трансформация *Make Yourself Proud*



*Следващите 3 седмици могат да бъдат началото на една много по-голяма промяна – ако ти го пожелаеш. Не просто промяна във външния вид, а в начина, по който се грижиш за себе си, взимаш решения и оставаш верен на това, което си обещал/а..*

Този дигитален треньор е тук, за да те води стъпка по стъпка – без крайности, без объркване и без нужда от специални знания. Ти носиш решението, а ние ще ти дадем ясна пътека, подкрепа и структура, за да видиш и усетиш реална промяна още в рамките на тези 21 дни.

Този наръчник е част от треньорската система на Bending Health и има една основна цел – да направи пътя към по-добра форма, повече енергия и баланс лесен, човешки и устойчив.

# КАКВО Е 21-ДНЕВНОТО MAKE YOURSELF PROUD ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО?

Тук няма да ти обещаю магическо отслабване, бързи резултати или нереални before & after снимки. Истината е проста – за 3 седмици не се случват чудеса.

Но се случва нещо много по-важно.

Поставя се основата.

Изграждат се навици.

Прескача се бариерата на стария начин на живот.

Именно затова предизвикателството се казва **Make Yourself Proud.**

Не защото ще имаш „най-добрите резултати“, а защото:

- ще следваш стъпките
- ще се грижиш за себе си
- ще останеш верен/вярна на процеса

Гордостта тук не идва от кантара, а от това, че си избрал/а себе си – ден след ден.

Тези 21 дни **не са трансформацията.**

Те са **вратата**, която я прави възможна.



# ЗА КОГО Е (И ЗА КОГО НЕ Е) ТОВА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО?

Това предизвикателство е за теб, ако:

- искаш да се погрижиш истински за здравето си
- търсиш баланс, а не поредната диета
- си готов/а да вложиш време и внимание в себе си
- искаш структура и яснота, а не хаос от съвети

Не е нужно да си перфектен/а.

Не е нужно да имаш дисциплина още от първия ден.

Нужно е желание да опиташ и готовност да следваш процеса.

Ако след 21 дни избереш да се върнеш към старите навици – ефектът ще се загуби.

Но ако използваш тези 3 седмици, за да положиш основата, промяната ще започне да се разгръща естествено.

# -1.8 кг за 3 седмици, през януари



## КАКВО МОЖЕШ РЕАЛНО ДА ОЧАКВАШ ЗА 21 ДНИ?

Нека бъдем честни и конкретни.

Напълно реалистично е:

- да свалиш между 1 и 3 кг (мазнини + водна задръжка)
- да намалиш нивата на стрес
- да усетиш повече енергия и лекота
- да започнеш да изграждаш мускулна маса
- да се почувстваш по-фокусирана/фокусиран и мотивиран

Но най-ценното не е това, което ще видиш в огледалото, а това, което ще усетиш:

яснота, увереност и желание да се движиш, да живееш и да се грижиш за себе си.

-3 кг за 3 месеца и ранно ставане със  
желание и удоволствие :)



# 01 МОЯТА ИСТОРИЯ

какво се случи в моите първи 21 дни и защо продължих с предизвикателството и станах треньор

Аз започнах Slay Body Challenge през януари 2025.

Целта ми беше да се науча да ставам рано и затова се предизвиках – колкото и да ми е трудно – да отида на всички сутрешни рутини. Бях се проваляла в опитите си да ставам рано цели 10 години и този път бях решена да успея, независимо колко трудно щеше да ми бъде.

Също така бях решила да правя поне 4 тренировки на седмица в онлайн залата и да се храня с приоритет на протеина (ще поговорим за това по-надолу).

Спортът и храненето не бяха нещо ново за мен и по-скоро ми бяха лесни. Нямах за цел и да свалям килограми. Но това да съм на всяка сутрешна рутина, в 6 часа, истински ме предизвика.

Между другото, ако не ти е цел да ставаш рано, не е задължително да участваш в сутрешната рутина. Но аз горещо я препоръчвам, защото помага много за намаляване на стреса, дава ти възможност да започнеш деня тонизиран, с грижа за себе си, и да усетиш една голяма победа още преди лудницата на ангажиментите да е започнала.

И така – какви бяха моите резултати?

След 21 дни не бях пропуснала нито една сутрешна рутина. Усещах, че съм направила победа над себе си още със самото ставане от леглото. Намалих стреса, започнах да организирам времето си по-добре и още след първата седмица вече не ми се спеше толкова.

Свалих 1,8 кг – не защото го исках, а защото следвах стъпките, останах вярна на новата рутина и изградих повече мускулна маса.

След като видях какво е възможно, останах в предизвикателството и продължих. Ранното ставане ми стана нещо любимо и още през април постигнах най-добрата форма в живота си, въпреки че през февруари бях в Бали на почивка и изобщо не тренирах.

През май разбрах, че съм бременна. Тежките първи месеци поставиха всичко на пауза – гадеше ми се постоянно, няхах сили дори за разходки, а какво остава за тренировки. Тялото даде един ясен сигнал – почивка – и аз го послушах.

През есента, вече във втори триместър, отново се чувствах като себе си. Имах енергия и сили и тогава не просто се върнах към полезните навици, а взех решение да стана треньор в Slay Body Challenge. През октомври самата аз водих сутрешна рутина. А само 9 месеца по-рано идеята да ставам рано изглеждаше като напълно непостижима цел.

Още нещо важно се случи – нещо, което си струва да споделя, защото знам, че е важно за много жени.

Благодарение на полезните навици и разбирането как да използвам храната правилно, без ограничения и крайности, по време на цялата бременност качих само 9 кг. А 4 седмици след раждането се върнах към килограмите си отпреди бременността – 63 кг.

Разбира се, липсата на тренировки с тежести си каза думата и загубих част от мускулната маса. Но това не ме притеснява, защото със знанията, които натрупах, но най-вече с това, че аз самата се промених, знам, че ще изградя мускулите отново и ще стигна до по-добра форма от преди.

Всъщност сега това е по-важно от всякога, защото вече не го правя само за себе си, а и за детето си. Примерът, който му покажем с баща му, ще бъде примерът, който той ще следва.

Наскоро чух нещо, което много ме докосна – че всеки родител би умрял за детето си. Но никое дете не иска да загуби родителя си. Затова единственото смислено нещо не е да умреш за него, а да се погрижиш за здравето си, да влезеш във форма, да имаш сили и енергия за игри, да добавиш години качествен живот заедно и да бъдеш истински добър и вдъхновяващ пример.

Всъщност пиша този гайд ден преди бебето ми да стане на един месец. В момента не ходя на сутрешна рутина, защото с нощните събуждания това е невъзможно, но отново следвам същите принципи за пълноценно хранене и започнах да правя йога, за да се върна постепенно и към по-сериозните тренировки.

В Instagram съм оставила хайлайт Postpartum. Ако си в този период, разгледай го – може да ти послужи за вдъхновение.

Момичетата в групата споделят сходни резултати. Почти при всички свалените 1, 2 или 3 килограма остават на заден план, а на преден излизат усещането за лекота, намаленият стрес и желанието за повече движение и живот. А в крайна сметка именно това е най-важното – не просто как изглеждаш, а как се чувстваш.

***И точно това ме убеди още веднъж, че трансформацията не започва от тялото, а от решението да останеш верен на себе си, дори когато не е лесно. Килограмите и хубавата фигура са само бонус към една много по-голяма трансформация – такава, която не се вижда с просто око, но се усеща и се отразява на всеки аспект от живота.***

*Именно тази трансформация ще започнем заедно в тези 21 дни. А ако решиш да продължиш заедно с нашата група, можеш да останеш в общността и да вървим заедно по пътя на промяната и по-качествения живот.*

# ГЛАВА 02

---

## КАК ДА СЛЕДИШ ПРОГРЕСА СИ

---

- Как измерваме напредъка
- Килограми
- Обиколки
- Снимки преди и след
- Енергия и сън
- Защо не разчитаме само на кантара?
- Body Scan – по-дълбокият поглед
- Ролята на съня и стреса

# 02 КАК ИЗМЕРВАМЕ НАПРЕДЪКА

Не мога да преброя колко пъти съм заставала на кантара и съм усещала как настроението ми зависи от едно число. И колко пъти това число ме е карало да мисля, че храната е враг.

Всичко се промени, когато започнах да разбирам какво реално се случва в тялото ми.

Храната не е враг. Движението не е наказание.

А женското тяло е много по-сложно от едно число.

В него има хормони, цикъл, стрес, задържане на вода, мускулна маса, мазнини. И ако измерваме само килограмите, ще виждаме изключително непълна картина.

**Затова ние измерваме прогреса по 4 основни критерия:**

01

## **Килограми**

Да, следим ги. Но не им даваме власт над настроението си.

02

## **Обиколки**

Талия, ханш, бедра.

Много често сантиметърът показва промяна, дори когато кантарът мълчи.

03

## **Снимки преди и след**

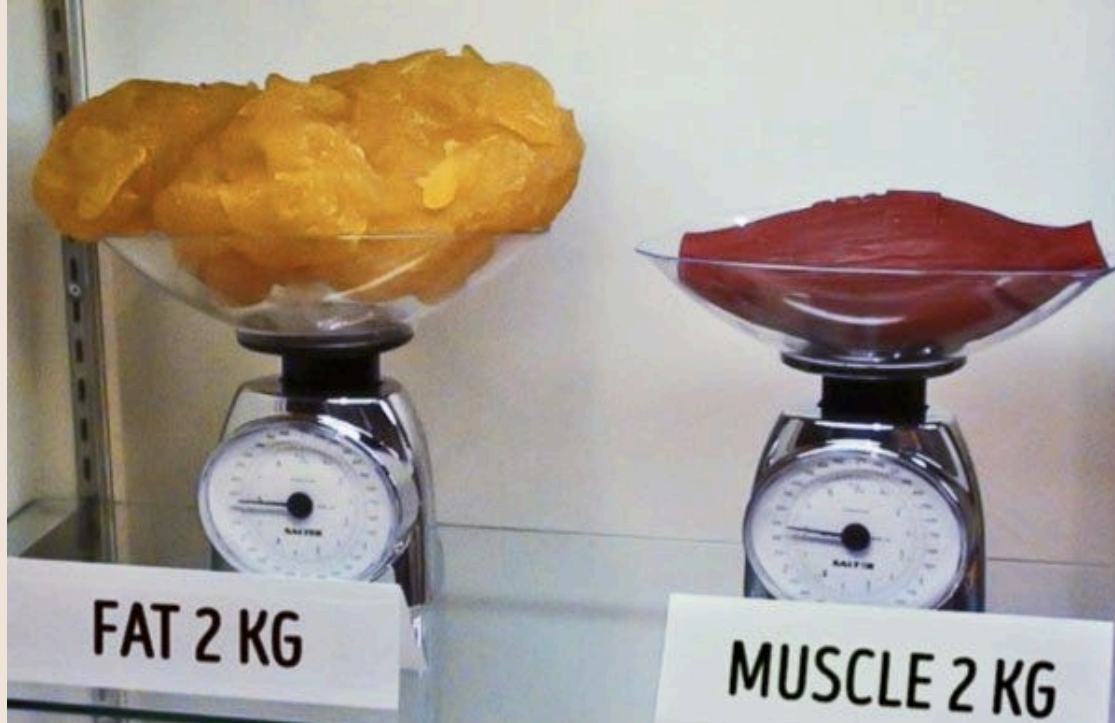
Снимките казват истината.

Стойката, тонусът, изчистената линия на тялото – това не се измерва в килограми.

04

## **Енергия и сън**

Това е критерият, който повечето хора подценяват... а всъщност е фундаментален.



## Защо не разчитаме само на кантара?

**Мускулът тежи повече от мазнината.**

Когато започнеш да тренираш и да приемаш достатъчно протеин, е напълно възможно:

- килограмите да останат същите
- дори леко да се повишат
- но тялото ти да изглежда по-стегнато и атлетично

А това е целта – не да сме по-леки, а да сме по-силни и жизнени.

## Ролята на съня и стреса

Сънят не е лукс. Той е метаболитен инструмент.

Когато спиш зле:

- кортизолът се повишава
- задържаш повече вода
- изпитваш повече глад
- търсиш сладко и кофеин
- имаш по-малко мотивация за движение

Затова ние не гоним само калории.  
Ние гоним баланс.

В нашата философия първата стъпка не е „режим“.  
Първата стъпка е намаляване на стреса и изграждане на стабилна рутина.

# Body Scan – по-дълбокият поглед

Няколко пъти в годината организираме събития на живо, където правим body scan и измерваме:

- телесни мазнини
- мускулна маса
- качество на мускулатурата
- ниво на вода
- метаболитна възраст

Това ни дава много по-точна картина от кантара у дома.

На тази база даваме индивидуални насоки – как да коригираш храненето, дали да увеличиш протеина, дали да добавиш повече силови тренировки или повече възстановяване.

## Най-важното

Истинският прогрес не е само в цифрите.

Той е в това:

да имаш повече енергия

да се събудиш без тежест

да не мислиш obsесивно за храна

да се чувстваш стабилен в собственото си тяло

Килограмите са част от картината.

Но не са цялата история.

И в тези 21 дни ще започнеш да гледаш на тялото си не като проблем за решаване, а като система за разбиране и подкрепа.

# ГЛАВА 03

---

## ОСНОВИ НА ХРАНЕНЕТО

---

- Основи на храненето, но на прост език
- Какво всъщност са макронутриентите?
- Протеин = възстановяване и форма
- Въглехидрати = енергия
- Мазнини = хормони и ситост
- Защо не броим калории?
- Защо не изключваме цели групи храни?
- Историята, която чувам отново и отново



# ХРАНА



## 03

### ОСНОВИ НА ХРАНЕНЕТО, НО НА ПРОСТ ЕЗИК

Ако има нещо, което искам да усетиш още тук, то е това: тук няма да те контролираме.

Няма да ти даваме забранителни списъци.  
Няма да броим всяка хапка.  
Няма да делим храните на „добри“ и „лоши“.

Целта не е контрол.  
Целта е разбиране.

Когато разбереш как работи тялото ти, то започва да ти съдейства, вместо да се съпротивлява.

# Какво всъщност са макронутриентите? (на човешки език)

Храната не е враг. Тя е информация за тялото ти.

Има три основни неща, които всяко хранене съдържа – наричаме ги макронутриенти. Звучи сложно, но не е.

## ПРОТЕИН = ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И ФОРМА

Протеинът е материалът, от който тялото ти се „ремонтира“. Той изгражда мускули, подпомага възстановяването, поддържа кожата, косата, имунната система.

Ако тренираш – той ти помага да стегнеш и оформиш тялото си.

Ако не тренираш – пак ти е нужен, защото всяка клетка в тялото ти разчита на него.

Протеинът също така държи глада под контрол.

Когато го има достатъчно, нямаш внезапни пристъпи на глад и желание за сладко.

## ВЪГЛЕХИДРАТИ = ЕНЕРГИЯ

Това е горивото.

Мозъкът ти работи с въглехидрати.

Тренировките ти работят с въглехидрати.

Енергията ти през деня зависи от тях.

Не, те не са враг.

Да ги изключиш напълно означава да се лишиш от естествена енергия и често да предизвикаш още по-силен глад по-късно.

## МАЗНИНИ = ХОРМОНИ И СИТОСТ

Особено за нас, жените, мазнините са изключително важни.

Те участват в хормоналния баланс.

Помагат за усвояването на витамини.

Дават усещане за ситост и стабилност.

Когато мазнините са твърде малко, тялото започва да изпраща сигнали, че нещо не е наред.

# ЗАЩО НЕ БРОИМ КАЛОРИИ?

Защото калориите не разказват цялата история.

300 калории от протеин и зеленчуци не действат по същия начин, както 300 калории от сладки изделия.

Освен това броенето често води до:

- фиксация
- вина
- цикъл „строго – срыв – вина“

Тук не искаме да създаваме нова форма на напрежение. Искаме устойчивост.

Когато се фокусираш върху качеството и баланса, тялото започва естествено да

# ЗАЩО НЕ ИЗКЛЮЧВАМЕ ЦЕЛИ ГРУПИ ХРАНИ?

Всяка крайност води до компенсация.

Колкото повече си забраняваш, толкова по-силно желанието се връща. Това не е липса на воля. Това е биология.

Нашият подход е различен:  
вместо да махаме, добавяме.

- ✓ Добавяме повече протеин.
- ✓ Добавяме повече зеленчуци.
- ✓ Добавяме повече вода.
- ✓ Добавяме движение.

И постепенно хаотичното хранене просто намалява, а гладът за сладко или вредни храни изчезва с времето. Ето тук фигурата мечта идва като бонус от добрите навици след няколко месеца..

# ИСТОРИЯТА, КОЯТО ЧУВАМ ОТНОВО И ОТНОВО

Почти всяка жена, която идва в предизвикателството, с цел да свали килограми, казва нещо подобно:

„Била съм на 100 диети.“

„Винаги започвам силно и после се провалям.“

„Когато спра режима, качвам двойно.“

“Пих протеинов шейк и свалих, но след като го спрях и килограмите се върнаха.”

Аз също съм била в това положение, мислейки си, че моето тяло е сбъркано, че аз “просто качвам от въздуха”, че никога няма да имам изваяно тяло...

Докато не разбрах, че решението НЕ е в диетата, НЕ е в шейка, НЕ е в чая или в поредното “чудо”, което се рекламира.

## РЕШЕНИЕТО Е В ТОВА ДА НАПРАВИШ ПРОМЯНА, БЕЗ ДА БРОИШ ДНИТЕ, БЕЗ ДА СЕ ИЗТЕЗАВАШ ДА ОТСЛАБВАШ ЗА ЛЯТОТО ИЛИ ДА ТЕ Е СТРАХ ОТ ВСЯКА ХАПКА.

Решението е в това да започнеш да се храниш пълноценно, да се движиш, да си набавяш протеин, да имаш ТЪРПЕНИЕ, защото качествената промяна изисква време и да се ВЛЮБИШ в процеса, а не в резултата.

След предизвикателството, и особено ако останат верни на новите навици поне за няколко месеца, с участниците се случва нещо интересно... и ново.

За първи път:

- не броят всяка хапка
- не изключват въглехидрати
- не се наказват за „прегрешения“
- не живеят в мисълта, че утре започват отначало

Започват да ядат нормално.

Редовно.

С протеин на всяко хранене.

С движение 3–4 пъти седмично.

И... отслабват.

Не защото се е лишават.

А защото за първи път са дали на тялото си това, от което то има нужда.

Това е основата на нашия подход.

Не диета.

Не крайност.

Не наказание.

А стабилна, разбираема система, която можеш да следваш не 21 дни, а години, с удоволствие.

И точно оттук започва истинската промяна, защото ние не целим отслабване, а нещо много по-ценно - изграждане на полезни навици, които ще ти служат цял живот.

Аз започнах с лошия си опит с диетите, когато бях на 14-15 години. Откриха, че щитовидната ми жлеза е увеличена, заради което започнах да трупам килограми още на 12. Но и ядох пържени картофи, кола, филийки, като всяко дете от 90-те.

На 14 обаче това започна да съсипва самочувствието ми. Тогава нормата беше "слаби", а аз не бях. И да отслабна се превърна в моя фикс идея.

Пропуших - най-голямата глупост, която съм правила.

Започнах да следвам всякакви диети и ограничения - още по-голяма глупост.

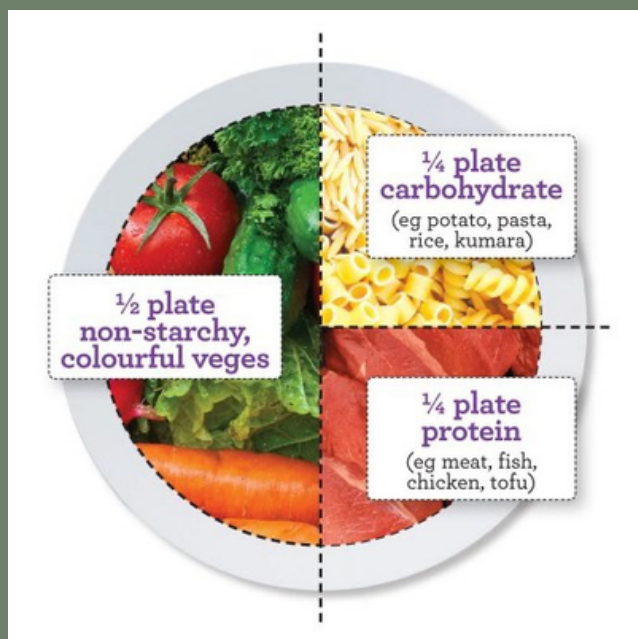
Гладувах. Докато не започнах да припадам и разбрах, че няма да стане така.

Минаха години в това влакче на ужасите.

Едва на 23 започнах да спортувам.

На близо 30 се захех сериозно с изучаване на храната.

А на 35 вече мога смело да кажа, че животът ми е коренно различен - Не пуша от години. Алкохол пия рядко. Разбирам храната и пълноценното хранене не е трудност за мен. Готвя така и за семейството си. Движа се. Спортувам редовно. Изкарах една много лека бременност, родих здраво дете и само за месец си върнах килограмите от преди да забременея.



И всичко това се дължи на избора да трансформирам живота си изцяло, без да се фиксирам в килограми и форма, но като истински се включа в малките ежедневни рутини - хубава храна, крачки, йога, тренировка. И решението да поставя себе си на първо място, като се погрижа за здравето и щастието си - защото ако аз не съм добре и нямам енергия, няма как да съм полезна за близките си или за другите хора, които следват моя пример онлайн и в реалния живот.

# ГЛАВА 04

---

## ПЕРФЕКТНАТА ЧИНИЯ

---

- Принципът на перфектната чиния
- Защо 1/2 зеленчуци?
- Защо 1/4 протеин?
- Защо 1/4 въглехидрат?
- А какво става с мазнините?
- Защо са важни?
- Къде повечето хора грешат?
- Как да мислиш за тях в рамките на перфектната чиния?
- Защо този принцип работи навсякъде?

# КАК ДА ВЛЕЗЕШ В НАЙ-ДОБРАТА СИ ФОРМА И ДА Я ПОДДЪРЖАШ, БЕЗ ДА БРОИШ КАЛОРИИ, ДА СЕ ОГРАНИЧАВАШ ИЛИ ДА СЛЕДВАШ РЕЖИМ

Ако и ти не си фен на броенето на калории, този принцип ще ти хареса. Всъщност той е ядрото на нашата система и причината, поради която можем да си позволим да ядем всичко, без да се ограничаваме.

А истината е, че мечтаната фигура се прави в кухнята и храната е отговорна за 70% от резултатите. Но има огромно знание какво слагаме в чинията и в какво съотношение.

Тук идва на помощ принципът на перфектната чиния, благодарение на който ще можеш да си сглобяваш пълноценни, засищащи и богато на протеин ястия, независимо дали си вкъщи, в ресторант или на почивка. А най-хубавото е, че това не е ограничение, а начин на мислене, който ще ти помага да приготвяш пълноценна храна не само за теб, а и за цялото семейство.

## Принципът на перфектната чиния

(The Perfect Plate)

Ако трябва да обобща тази концепция в едно изречение, то е това:

**Не мисли в калории. Мисли в чинии.**

Перфектната чиния изглежда така:

- 🥬 1/2 зеленчуци
- 🍗 1/4 протеин
- 🍚 1/4 въглехидрат

Толкова е просто.

И точно затова работи.

## ЗАЩО 1/2 ЗЕЛЕНЧУЦИ?

Защото зеленчуците дават обем, фибри, витамини и ситост без излишна калорийна плътност.

Те ти позволяват да ядеш „много“, без да прекаляваш.

И не говорим за листенце маруля за украса.

Говорим за реална половин чиния със салата.

Всъщност, това е част и от традиционното ни хранене - ако се замислиш, винаги започваме със салата.

## ЗАЩО 1/4 ПРОТЕИН?

Тук идва най-важната част.

Ако искаш стегната, оформена фигура – протеинът не е опция. Той е основа.

- той възстановява
- той оформя
- той поддържа мускулната маса
- той държи глада под контрол
- 

Практическо правило:

около 2 грама протеин на килограм телесно тегло дневно, ако целта ти е добра форма и тонус.

Не е нужно да го броиш obsесивно.

Но е нужно да си наясно дали изобщо си близо до това количество.

Повечето хора не са.

## ЗАЩО 1/4 ВЪГЛЕХИДРАТ?

Защото въглехидратите не са враг.

Те са енергия.

Те са сила за тренировки.

Те са стабилен хормонален баланс.

Разликата не е в това дали ядеш въглехидрати.

А в това колко и в какъв контекст.

Когато са част от балансирана чиния, те работят за теб, не срещу теб.

# А КАКВО СТАВА С МАЗНИНИТЕ?

Мазнините често са или демонизирани, или прекалено романтизирани. Истината е по средата.

Те са третият основен макронутриент и обикновено заемат около 20% от дневния прием, когато храненето е балансирано.

Не ги виждаш като отделна „четвърт“ в чинията, защото те вече присъстват естествено:

- в месото и рибата
- в яйцата
- в млечните продукти
- в ядките и семената
- в зехтина, авокадото, тахана

И това е напълно достатъчно.

## ЗАЩО СА ВАЖНИ?

Мазнините:

- подпомагат хормоналния баланс
- участват в усвояването на мастноразтворимите витамини (А, D, Е, К)
- дават усещане за ситост
- стабилизират нивата на кръвната захар
- 

Особено при жените, твърде ниският прием на мазнини може да повлияе негативно на хормоните, цикъла и енергията.

# КЪДЕ ПОВЕЧЕТО ХОРА ГРЕШАТ?

Не в това, че ядат мазнини.

А в това, че ги комбинират с прекалено много въглехидрати. И тъй като мазнините са калорични, често не осъзнават колко калории реално поглъщат от малко количество храна, което не ги засища за дълго.

Това са много чести комбинации:

- тесто + сирене + масло
- сладкиш + ядки
- паста + сметанов сос

Когато мазнините са в умерено количество (около 20%) и са част от балансирана чиния, те работят за теб.

Когато обаче станат доминиращи – калорийният прием скача неусетно, защото мазнините са най-калорийно плътният макронутриент.

Разбира се, това не означава, че никога няма да ядеш баничка, паста със сметана или торта с орехи. Просто ще ги оставиш в категория “глезорийки” и когато решиш да им се насладиш, да го направиш без вина. Но нека това е изключение, а не правило.

# КАК ДА МИСЛИШ ЗА ТЯХ В РАМКИТЕ НА ПЕРФЕКТНАТА ЧИНИЯ?

Не добавяй мазнини механично.

Провери първо:

- Има ли мазнина в протеина ми?
- Готвих ли вече със зехтин/масло?
- Има ли ядки, семена, сирене или сос?
- Имам ли зехтин в салатата?

В повечето случаи ще откриеш, че мазнините вече са там.

И това е достатъчно.

# ЗАЩО ТОЗИ ПРИНЦИП РАБОТИ НАВСЯКЪДЕ?

Защото не изисква:

- кухненска везна
- приложение
- забранени списъци
- „от понеделник започвам“

Той е визуален, а мозъкът обича картинки.

Можеш да го приложиш:

## **Вкъщи**

Просто сглобяваш чинията си така. Не готвиш специално „диетично“. Подреждаш умно.

Ако пък ястието е смесено, например мусака, просто обърни внимание дали има протеин (приоритет), какъв е източникът на въглехидрат и мазнини и добави салата като предястие.

## **На гости**

Пълниш половината чиния със салата.

Добавяш протеин.

После въглехидрат.

Никой дори няма да забележи, че следваш принцип.

## **В ресторант**

Гледаш менюто през този филтър, задавайки си следните въпроси:

От къде идва протеинът?

Какъв е въглехидратът?

Какви ще са зеленчуците?

И изведнъж изборът става ясен.

## **Важна забележка!**

*В ресторантите трябва да се внимава много с дресингът за салата, защото често той е по-калоричен от самата салата.*

Ако ядеш рядко на ресторант обаче, можеш да си позволиш да се поглезиш. Важно е да следваме добрите принципи в 90% от времето, без да усещаме ограничение.

Но ако хапваш навън често, определено внимавай какво си поръчваш и обръщай внимание на съставките, както и на начинът на приготвяне на храната. Пържените храни рязко качват калориите, а и не са полезни. Винаги за предпочитане са печените.

# ГЛАВА 05

---

## РИТЪМ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ХРАНЕНЕТО

---

- Как да се храниш в 21-дневното предизвикателство
- Ритъм на хранене
- Порционирание на храната
- Как да планираш храненията си
- Седмичен шаблон



# КАК ДА СЕ ХРАНИШ В 21-ДНЕВНОТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Можем да обобщим храненето в предизвикателството и след него с една дума - пълноценно.

И с едно напомняне - **във всяко хранене трябва да има протеин.**

В тази част ще получиш основни хранителни насоки, които ще ти позволят да приготвяш вкусна и пълноценна храна, без да прекарваш часове в кухнята или да следваш рецепти

## Ритъм на хранене

Закуска (шейк и чай на Хербалайф)

Междинно хранене 1 - около 2 часа след закуска

Обяд - 1-2 часа след междинка 1

Междинно хранене 2 - около 3 часа след обяда

Вечеря - поне час и половина преди сън

*!Шесто хранене - ако искаш да качиш килограми или мускулна маса, можеш да добавиш втори шейк, който да изпиеш след обяда и/или шейк или хранене след тренировка. Обсъди го с треньора си.*

# ПОРЦИРАНЕ НА ХРАНАТА

**Сваляна на килограми: порция: 350 гр.**

½ зеленчуци  
¼ протеин  
¼ въглехидрат

**Качване на килограм: порция 400 гр.**

⅓ зеленчуци  
⅓ протеин  
⅓ въглехидрат  
\*Ако усещаш глад, винаги можеш да добавиш още малко зеленчуци



СВАЛЯНЕ НА  
КИЛОГРАМИ

КАЧВАНЕ НА  
КИЛОГРАМИ

# detox.



## 7-ДНЕВЕН ДЕТОКС

Всяко предизвикателство започва със 7-дневен детокс, за да се освободим от вредните вещества и задържаната вода и да се насладим на повече енергия, усещане за лекота и по-свежа и сияйна кожа.

Детоксът НЕ включва премахване на цели групи храни или приене на чай за отслабване или сокове. Нашият детокс е балансирано хранене, БЕЗ вредни храни и захар, за 7 дни.

### Какво изключаме в 7-дневния детокс?

- Млечни продукти
- Тестени продукти
- Сладки
- Плодове
- Алкохол
- Газирано, сокове, фрешове
- Пържени храни
- Чипсове и други подобни snackове

### Какво правим СЛЕД детокса?

- Сладко и/или плодове можем да хапваме 2 пъти в седмицата, като втора междинка или десерт след основно
- Тесто/тестени изделия - веднъж седмично
- Алкохол - веднъж седмично
- Суши - веднъж седмично



# ПРОДУКТИ

## Закуска

Ако искаш резултати, денят ти не може да започва случайно. В това предизвикателство закуската не е просто „нещо набързо“. Тя е инструмент.

Нашата цел е:

- стабилна кръвна захар
- контрол на апетита
- достатъчно протеин още от сутринта
- нисък гликемичен индекс
- лесно изпълнение (без готвене, без оправдания)

И тук идва комбинацията:

**Протеинова закуска + билков чай.**

# 1. ПРОТЕИНОВАТА ЗАКУСКА (F1)

*ТОВА Е ВЕГАН ШЕЙК ЗАМЕСТИТЕЛ НА ХРАНЕНЕ, КОЙТО ТИ ДАВА УДОБСТВО И КОНТРОЛ В ЕДНО.*

## Какво реално получаваш в една порция?

- 222 kcal
- 18 г протеин
- 4 г фибри
- 25 витамина и минерала
- хром (подкрепя нормалната кръвна захар)
- без глутен
- без изкуствени оцветители



Протеинът подпомага:

- запазване и изграждане на мускулна маса
- по-дълга ситост
- по-стабилна енергия

А това е ключово.

Защото когато денят ти започне с въглехидратна закуска (кроасан, филийка, мюсли със захар), кръвната захар скача → след това пада рязко → огладняваш бързо → започваш да търсиш нещо сладко. Този цикъл се повтаря безкрайно и освен, че изядеш много “празни” калории, се чувстваш и доста зле.

С протеин сутрин прекъсваме този цикъл, имаме стабилна енергия през целия ден, гладът за сладко намалява и се чувстваме по-бодри и енергични.

## КАК ДА ПРИГОТВИШ ПРОТЕИН?

Стандартно:

- 2 супени лъжици **(26 гр)**
- 250 мл студено полуобезмаслено мляко (или растителна алтернатива), а може и с вода

Може да добавиш:

- лед
- канела
- малко спанак
- боровинки

Но не усложнявай.

Системата работи, когато е проста.

## 2. ЧАЯТ – СУТРЕШЕН МЕТАБОЛИТЕН СТАРТ

Това е нискокалорична билкова напитка (6 kcal), съдържаща:

- зелен чай
- черен чай
- хибискус
- кардамон
- кофеин



### Какви са ползите от чая?

**Зеленият чай** – съдържа катехини (EGCG), които подпомагат термогенезата.

**Черният чай** – подкрепя метаболизма и концентрацията.

**Хибискусуът** – има лек диуретичен ефект и подпомага баланса на течностите.

**Кофеинът** – повишава енергията и окислението на мазнини.

Комбинацията реално:

- повишава енергията
- подпомага фокуса
- подпомага леко метаболизма
- намалява задържането на вода

Резултатът?

По-малко подуване + по-малко задържана вода + по-добра регулация на апетита = по-плоско усещане в корема.

### ВАЖНО!

**Нито протеинът, нито чаят са чудидейни продукти, които магически да ни направят слаби и атлетични.** Те само подпомагат целия процес. Но най-важната основа остава пълноценното и балансирано хранене!

И ако някой ти обещае, че със шейк и чай ще отслабнеш магически, не му вярвай! Това са само празни обещания за бързи продажби.

Мечтаната фигура и доброто здраве са резултат от една по-голяма трансформация, която започваме заедно с това предизвикателство.

### Спазвай тези прости правила, ако искаш да постигнеш резултати

- Минимум 2.5 литра вода на ден
- Минимум 12 часа между вечеря и закуска - ако вечерята е в 20:30, закуската да бъде най-рано в 8:30
- След вечеря може да се пие вода или билков чай
- Не пропускай междинни хранения
- Прави по МИНИМУМ 1 ТРЕНИРОВКА от 15 минути всеки ден
- Можеш да замениш опциите за обяд и вечеря
- Може да се хапва паста, ако е направена от киноа или нахут
- НЕ пий кафе на гладно

## 3. ХЕРБАЛ АЛОЕ

Алое концентратът е една от най-лесните и приятни стъпки, с които можеш да подкрепиш тялото си още от началото на предизвикателството.

Това е освежаваща напитка с високо съдържание на сок от алое вера, която не просто подобрява вкуса на водата, а ти помага да изградиш един от най-важните навици – да пиеш достатъчно течности през деня.



### Какви са ползите от напитката с алое?

#### По-добра хидратация

Когато водата има лек, свеж вкус, много по-лесно ще достигнеш нужните 2–2.5 литра на ден.

#### Подкрепа за храносмилането

Алое вера е известно със своето благоприятно влияние върху храносмилателната система и усещането за лекота.

#### Повече лекота и комфорт

Много хора споделят, че се чувстват по-леки, по-малко подути и с по-добър тонус през деня.

#### Какво го прави различен:

- Съдържа 40% сок от алое вера
- Извлича се чрез студена обработка, за да се запазят качествата му
- Листата се филетират ръчно, което гарантира чистота и високо качество

#### Как да го приемаш:

Добави към водата си:

- 3 капачки (15 мл) в чаша вода
- или
- 120 мл в 1 литър вода за целия ден

## 4. ПРОТЕИНОВА НАПИТКА (PDM)

Ако има нещо, което най-често липсва в храненето – това е достатъчно протеин.

А точно той е ключът към това да се чувстваш ситост, да имаш стабилна енергия и да виждаш реални резултати от усилията си.

Протеиновата напитка е лесен и бърз начин да дадеш на тялото си това, от което има нужда – без да усложняваш храненето си.



### Какви са ползите от протеиновата напитка?

#### По-добра ситост и контрол над апетита

Когато приемаш достатъчно протеин, гладът за сладко намалява и много по-лесно се придържаш към хранителния си режим.

#### Повече енергия през деня

Стабилният прием на протеин подпомага енергията и намалява резките спадове.

#### По-добри резултати от тренировките

Протеинът е ключов за изграждането и поддържането на мускулна маса, което директно влияе на формата и метаболизма ти.

### Защо да я включиш:

- 15 г висококачествен протеин на порция
- Без добавена захар
- Само ~108 kcal
- 22 витамина и минерала
- Подходяща за вегетарианци

### Как да я използваш:

#### Като upgrade на шейка:

Добави към Формула 1 за повече протеин и ситост, както и ако тренираш с тежести, за изграждане на мускулна маса.

#### Като протеинов източник към пудинги, десерти, печива.

# ГЛАВА 06

---

## ДВИЖЕНИЕ И ПОДКРЕПА

---

- Сутрешна рутина
- Тренировки и обучения
- Порционирание на храната
- Как да използваш Viber групата пълноценно, за да запазиш мотивация
- Какво споделяме във Viber групата всеки ден?



# 06 СУТРЕШНА РУТИНА

Този един час не променя просто сутринта ти. Той променя начина, по който преживяваш целия си ден.

Сутрешната рутина се провежда на живо всеки ден от 6:00 часа, българско време, в онлайн залата на Slay Body Challenge. Отделяме ѝ специално място, защото това е твоят личен час — преди светът да започне да иска нещо от теб. Преди съобщенията, задачите и ролите, в които влизаш. Това е моментът, в който първо се връщаш към себе си.

Рутината включва загреване, разтягане, коремен вакуум, масаж на лице и дихателна практика. Всяка една от тези активности има конкретна роля и когато се комбинират, ефектът се усилва многократно.

Загреването и разтягането събуждат тялото плавно, подобряват кръвообращението и подвижността, намаляват сковаността и напрежението, които се натрупват по време на сън. Това помага на тялото да бъде по-енергично, по-леко и по-готово за движение през деня.

Коремният вакуум активира дълбоката коремна мускулатура, която е отговорна за стегнатия и прибран корем. С времето тази практика подобрява стойката, прибира талията и създава усещане за контрол и стабилност в центъра на тялото. Освен естетически, има и функционален ефект — подпомага вътрешните органи и връзката с така наречения „core“.

Коремен вакуум НЕ се изпълнява от бременни жени или след скрошна коремна операция.

Масажът на лице стимулира лимфния поток, подпомага освобождаването от задържани течности и намалява подпухналостта. Кожата изглежда по-свежа, по-тонизирана и по-жизнена. Това е естествен начин да събудиш лицето си, без да разчиташ на външни средства.

Дихателната практика успокоява нервната система, намалява нивата на стрес и създава усещане за яснота и присъствие. Тя помага да започнеш деня от състояние на спокойствие, вместо от състояние на реакция. Когато започнеш деня регулирана, решенията ти са по-осъзнати, енергията ти е по-стабилна и фокусът ти е по-силен.

С времето ще започнеш да забелязваш не само физическите, но и психическите ползи — повече енергия, по-добро настроение, по-силна връзка със себе си и усещане, че ти водиш деня, вместо той да води теб.

Ако не можеш да се включиш на живо, ще имаш достъп и до записи, които можеш да правиш в удобно за теб време. Най-важното е да създадеш този момент за себе си. Последователността е това, което създава резултатите.

А ако искаш да изградиш навика да ставаш рано, сутрешната рутина е най-силният начин да го направиш. Когато имаш причина, сутринта спира да бъде трудна и започва да бъде желана.

Сутрешната рутина може да се прави и вечер като вечерна практика за освобождаване от напрежението на деня, с изключение на коремния вакуум. Той се изпълнява само на гладен стомах, най-добре сутрин.



## ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ

В онлайн залата на Slay Body Challenge всеки месец ще имаш достъп до разнообразни тренировки и обучения, водени от нашите треньори. Това не са просто тренировки, а преживяване на живо, което те държи във връзка с процеса ти и те изгражда не само физически, но и психически.

Живото включване има различна сила. Когато знаеш, че има определен час и група, която те очаква, ангажиментът става по-силен, а вероятността да пропуснеш — много по-малка. Енергията на общността създава усещане за принадлежност, подкрепа и посока. Това е един от ключовите фактори за постоянството и дългосрочните резултати.

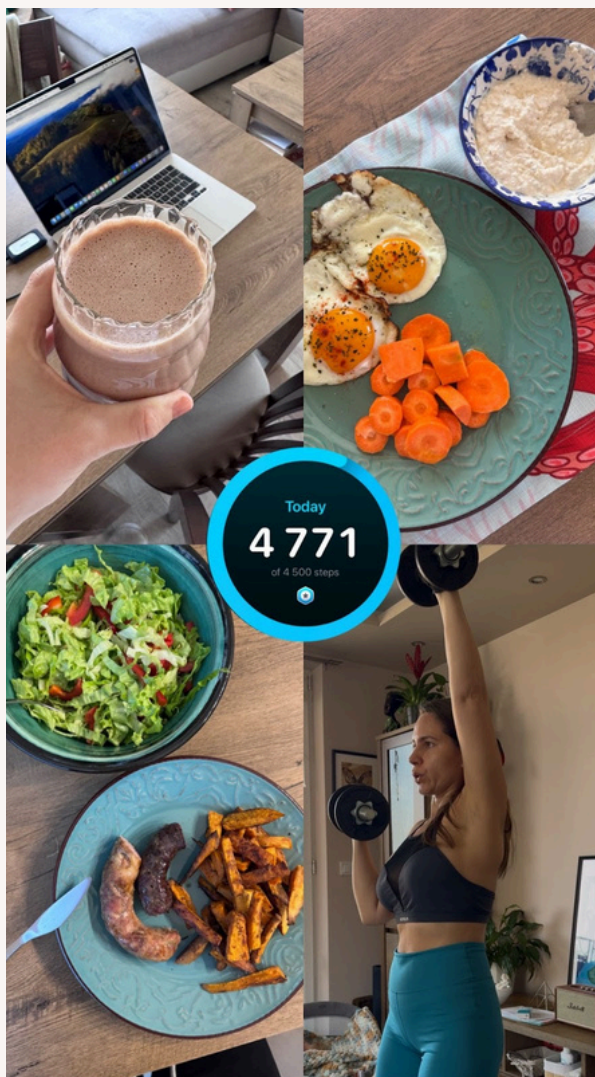
Тренировките в онлайн залата не се записват. Това е съзнателно решение, което ти помага да бъдеш там, в момента, и да поставиш себе си като приоритет.

Ако графикът ти не позволява да се включваш на живо, по-долу ще намериш селекция от записани тренировки, които можеш да правиш в удобно за теб време. Те ще ти помогнат да поддържаш ритъм, независимо къде се намираш и как изглежда денят ти.

Ще откриеш и записи от минали обучения, които ще ти дадат по-дълбоко разбиране за процеса, през който преминаваш — както на физическо, така и на ментално ниво. Тези обучения ще ти помогнат да изградиш правилно мислене, да запазиш мотивацията си и да превърнеш резултатите си в устойчив начин на живот.

# КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ ВАЙБЪР ГРУПАТА ПЪЛНОЦЕННО, ЗА ДА ЗАПАЗИШ МОТИВАЦИЯТА И ДА ПОСТИГНЕШ ЦЕЛИТЕ СИ

Общността ни във Вайбър има много голяма роля за успеха на всеки участник, защото често сме по-отговорни към групата и другите, отколкото към себе си. Именно заради това и заради груповата енергия, активното участие в групата ще ти помогне да не се отказваш, да се почувстваш като част от нещо по-голямо, да видиш, че всяка цел е постижима и да видиш собствената си промяна.



# КАКВО СПОДЕЛЯМЕ ВЪВ VIBER ГРУПАТА ВСЕКИ ДЕН?

Много е просто. През деня снимаш основните си активности — крачките си, тренировката, храненията, продуктите, малките избори, които правиш за себе си. В края на деня ги събираш в колаж и го споделяш в групата.

Това е много повече от снимки.

Това е начин да видиш черно на бяло, че се появяваш за себе си.

Всяка снимка е едно тикче, което казва „изпълнено“. Едно доказателство, че си спазил/а обещанието към себе си. И когато започнеш да събираш тези малки доказателства всеки ден, се появява нещо много ценно — усещането за напредък. А именно това усещане те кара да се влюбиш в процеса.

Защото резултатът никога не идва от едно голямо действие. Той е следствие от много малки ежедневни победи — пълноценно хранене, движение, тренировка, вода, грижа.

С времето ще забележиш още нещо. Ще започнеш да търсиш тези моменти. Ще се хващаш как избираш стълбите, как подреждаш красива чиния, как излизаш на разходка... защото знаеш, че това е част от твоя нов начин на живот.

Колажите можеш да направиш директно през сторитата на Instagram или с приложения като PicCollage и InShot.

И най-важното — забавлявай се.

Това 21-дневно предизвикателство не е наказание. То е подарък към теб. Целта е, когато се погледнеш след тези 21 дни, да знаеш, че си човек, на когото можеш да разчиташ. Човек, който действа. Човек, с когото можеш да се гордееш.

Също така, можеш да използваш групата, за да зададеш въпрос или да поискаш обратна връзка.

## Какво НЕ споделяме в групата

- Линкове
- Събития извън нашата общност
- Реклами
- Самопромотиране

Ако се случи да има такива публикации, авторът им ще бъде помолен да изтрие поста.

# КАК ДА ВЗЕМЕШ МАКСИМУМА ОТ ТОВА 21-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО?

Първо и най-важно — вземи решение. Решение, че ще преминеш през тези 21 дни докрай. Дори да има трудни моменти. Дори да има натоварени дни. Дори не всичко да е перфектно. Перфектността не е целта. Постоянството е.

Подготви се предварително за детокс седмицата. Планирай какво ще готвиш и напазарувай всичко необходимо, за да ти бъде лесно. Не гледай на тези 7 дни като на лишение, а като на подарък за тялото си. Това е кратък период, а резултатите — като енергия, лекота и контрол — ще те мотивират да продължиш.

След детокса отново си направи план за храненията. Когато имаш яснота и готовност, вземаш по-добри решения без усилие.

Планирай тренировките си предварително. Можеш да избереш поне 4 по-дълги тренировки седмично или кратка 15-минутна тренировка всеки ден. Разгледай онлайн залата и реши на кои тренировки на живо ще присъстваш. Запиши ги в графика си и ги приеми като важна среща със самата себе си.

Започвай деня със своята закуска с продуктите на Herbalife — чай и шейк. Това дава на тялото ти бърз, балансиран старт и ти помага да поддържаш енергия и контрол над апетита през деня.

Пий поне 2.5 литра вода дневно. Хидратацията е в основата на метаболизма, възстановяването и добрия тонус.

Постави си дневна цел за крачки и я следвай. Това е един от най-лесните начини да ускориш резултатите си и да изградиш активен начин на живот.

Бъди активна във Viber групата всеки ден. Споделяй, участвай, вдъхновявай се. Средата е огромна част от успеха ти.

И най-важното — наслади се на процеса.

Това не са просто 21 дни. Това е началото на нова идентичност. Всичко изглежда трудно, докато не стане част от теб. А след това става естествено.



Не търси  
съвършенство  
Търси  
последователност

# ГЛАВА 07

---

## ПЛАНИРАНЕ И СТРУКТУРА

---

- Как да планираш храненията си
- СЕДМИЧЕН ШАБЛОН
- Обяд (избери едно от всяка колона)
- Вечеря (избери комбинация)

## Как да планираш храненията си

Това е много лесен шаблон за здравословни ястия, който ще ти помогне да планираш и приготвяш храната си лесно и бързо

### СЕДМИЧЕН ШАБЛОН

#### ЗАКУСКА (ВСЕКИ ДЕН):

- Шейк
- Чай / вода

#### ОБЯД (ИЗБЕРИ ЕДНО ОТ ВСЯКА КОЛОНА)

Протеин:

- яйца
- пилешко
- риба
- месо
- бобови (леща, нахут)

Зеленчуци:

- салата (зеле, моркови, цвекло)
- зелени зеленчуци
- сезонни зеленчуци

Мазнина (по желание):

- зехтин
- авокадо
- ядки

👉 Пример: салата + яйца + зехтин

#### ВЕЧЕРЯ (ИЗБЕРИ КОМБИНАЦИЯ)

Протеин:

- пиле
- свинско
- кюфте / кебапче
- риба

Зеленчуци:

- лапад
- грах
- гъби
- Зеле
- кореноплодни
- други сезонни

Въглехидрат (по желание):

- ориз
- картофи
- Киноа

👉 Пример: пиле + лапад + ориз

# МЕЖДИННИ ХРАНЕНИЯ (МЕЖДИНКИ)

Междинките са опционални – използвай ги, ако огладнееш между основните храненияя.

Целта им е да поддържат стабилна енергия и да те предпазят от преяждане.

**Най-добрият избор = протеин + фибри**

## МЕЖДИНКИ ПО ВРЕМЕ НА ДЕТОКС (без млечни и плодове)



### Протеинови и засищащи

- Варено яйце
- Яйчена салата
- Яйчени мъфини
- Омлет руло със зеленчуци
- Ролца от пуешко/шунка + краставица
- Риба тон с малко зехтин и лимон
- Тофу (печено или натурално)



### Леки и хрупкави

- Моркови
- Краставици
- Целина
- Чушки
- Зеленчуков микс



### Можеш да комбинираш с

- хумус
- таханов дип



### По-засищащи варианти

- Хумус
- Печен сладък картоф
- Авокадо
- Ядки (в умерено количество)

# МЕЖДИНКИ СЛЕД ДЕТОКС

включваме млечни и плодове



## Протеинови и балансирани

- Извара + кисело мляко + горски плодове
- Кисело мляко + чия + плод
- Cottage cheese + зеленчуци
  
- Чия пудинг с протеин



## Сладки, но пълноценни

- Ябълка + тахан / фъстъчено масло
- Банан + протеин
- Кисело мляко + плод
- Замразени плодове + кисело мляко (като сладолед)



## По-засищащи

- Оризовки + авокадо + яйце
- Пълнозърнест крекер + хумус
- Мини сандвич с протеин
- Сирени питки



## БЪРЗИ ВАРИАНТИ (когато нямаш време)

- Шепа ядки
- Варено яйце
- Протеиново барче
- Протеинов чипс

## ВАЖНО

- **Междинките не са задължителни**
- **Ако не си гладна – пропусни ги**
- **Ако ти се яде сладко** – избери протеин + мазнини (напр. ябълка + тахан)

# ПРИМЕРНО МЕНЮ В ДЕТОКС СЕДМИЦА:

## ПОНЕДЕЛНИК

З: шейк  
О: яйца + салата  
В: пиле с лапад, ориз и гъби

## ВТОРНИК

З: шейк  
О: салата от леща със зеленчуци и яйце  
В: пиле с лапад, ориз и гъби

## СРЯДА

З: шейк  
О: салата с цвекло, моркови, авокадо и риба  
В: кюфте/кебаче + оризова гарнитура

## ЧЕТВЪТЪК

З: шейк  
О: салата зеле + кюфте/кебапче  
В: свинско с грах и картофи

## ПЕТЪК

З: шейк  
О: салата със зеле, моркови, киноа и месо или риба  
В: свинско с грах и картофи

## МЕЖДИНКИ:

- Ядки
- Моркови
- Печена тиква
- Протеинов пудинг без захар, с растително мляко
- Chia пудинг
- Яйчени мъфини

# ГЛАВА

# 08

---

## СТАРТ И ПРОЦЕС

---

- Как да започнеш – стъпка по стъпка
- Как изглежда един твой ден в предизвикателството
- Ако правиш дори само тези 4 неща, ще имаш резултат

# КАК ДА ЗАПОЧНЕШ – СТЪПКА ПО СТЪПКА

Това са твоите първи стъпки. Не е нужно да правиш всичко перфектно. Просто започни.

01

## Направи начални снимки и измервания

Това е твоята отправна точка.

Направи:

- снимка отпред
- снимка отстрани
- снимка отзад

По възможност се снимай по бельо или клин и спортен сутиен, за да проследим прогреса.

02

## Планирай менюто си

- Прегледай какво имаш в хладилника и шкафовете
- Напиши си меню за следващите 7 дни - най-често то служи като ориентир и спестява много време
- Ако ти липсват продукти, напазарувай
- Увери се, че имаш протеин на всяко хранене

03

## Избери си тренировки

- Прегледай какво има в онлайн залата, избери си поне 3 тренировки на седмица и ги сложи в графика си
- Ако не можеш да се включиш на живо, прави поне по една 15-минутна тренировка или йога всеки ден
- Ако правиш микс между записани и тренировки от онлайн залата, балансирай ги така, че да не се претоварваш
- Включи се в сутрешна рутина, за да усетиш ефекта от бавния старт на деня

04

## Включи се във Viber групата

Това е мястото, където:

- ще споделяш колажите си
- ще получаваш подкрепа
- ще останеш ангажирана

Тази група е голяма част от твоя успех.

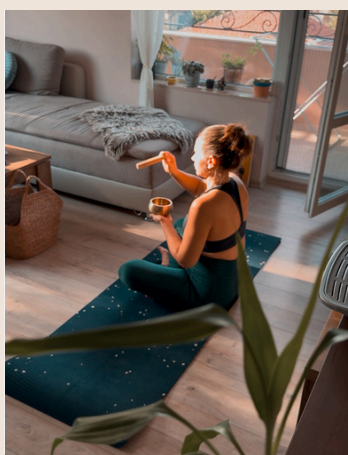
# КАК ИЗГЛЕЖДА ЕДИН ТВОЙ ДЕН В ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

ТОВА Е ПРИМЕРНА СТРУКТУРА

НЕ ТЪРСИ СЪВЪРШЕНСТВО  
ТЪРСИ ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ

## СУТРИН

- Сутрешна рутина
- Старт на деня с чай
- Балансирана закуска със шейк Ф1
- Междинно хранене между закуска и обяд



## ПРЕЗ ДЕНЯ

- пълноценни храненияя
- йога, пилатес или тренировка
- цел за крачки: минимум 5000–10000 крачки

## ВЕЧЕР

- Тренировка от онлайн залата
- Пълноценна вечеря
- Не забравяй да споделиш колаж в групата



# АКО ПРАВИШ ДОРИ САМО ТЕЗИ 4 НЕЩА, ЩЕ ИМАШ РЕЗУЛТАТ:

## 01

### **Приемаш достатъчно протеин**

Това помага на тялото ти да:

- изгражда мускулна маса
- гори мазнини
- се възстановява

## 02

### **Правиш тренировките си**

Те дават сигнал на тялото ти да се промени.

## 03

### **Движиш се ежедневно**

Крачките са по-важни, отколкото повечето хора осъзнават.

## 04

### **Споделяш колажите си**

Това създава:

- ангажираност
- осъзнатост
- последователност

### **А ако денят не мине по план?**

Няма проблем, има и такива дни. Важното е да не се самообвиняваш и да се върнеш на следващия ден.

### **Ако имаш натоварен ден, направи поне това:**

- закуска
- 5000 крачки
- вода
- да се включиш в групата и да споделиш нещо, дори да е само храната от деня

Така никога не отпадаш от предизвикателството и дори нещо да се обърка, имаш минималната важна основа, за да поддържаш ритъма и да не се самообвиняваш, че денят не е минал по перфектен план.

# ГЛАВА

# 09

---

## ОЧАКВАНИЯ И МАЙНДСЕТ

---

- Какво да очакваш през тези 21 дни
- Правилото за несъвършенството
- Най-важното, което трябва да разбереш

# КАКВО ДА ОЧАКВАШ ПРЕЗ ТЕЗИ 21 ДНИ

Тези 21 дни имат своя собствена динамика.

1

## **Седмица 1 – Адаптация**

Тялото ти свиква.

Може да усещаш:

- мускулна треска
- умора
- съпротива

Това е нормално.

Ако си на детокс, може да усещаш и главоболие, особено ако преди това си приемал/а много захар. Това е нормално и когато отmine още преди края на детокса, ще усетиш огромна лекота, подуванията ще започнат да изчезват, състоянието на кожата ще се подобри и ще имаш много повече енергия, отколкото в началото.

2

## **Седмица 2 – Активиране**

Тялото започва да реагира.

Ще усетиш:

- повече енергия
- повече сила
- повече увереност

3

## **Седмица 3 – Затвърждаване**

Тук започваш да виждаш реалната промяна.

Не само физическа.

А вътрешна.



# Правилото за НЕСЪВЪРШЕНСТВОТО

Няма да бъдеш перфектен/перфектна.

И това не е необходимо.

Ако изпуснеш ден:

не се отказвай  
не започвай отначало  
просто продължи

Резултатите идват от последователността.


Не от съвършенството.





# Най-важното, което трябва да разбереш

Тези 21 дни не са крайна точка.  
Те са начало.  
Начало на нов начин на живот.  
Начало на нова връзка със себе си.  
Начало на нова идентичност.



# ГЛАВА 10

---

## СЛЕД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

---

- Какво следва след тези 21 дни?
- Inner Circle
- Тренировки
- Обучения

# КАКВО СЛЕДВА СЛЕД ТЕЗИ 21 ДНИ?

Ако тези три седмици са ти показали, че този начин на живот работи за теб — не е нужно да спираш тук.

Имаме малка група от хора, които са избрали да направят това свой начин на живот. Не е ново предизвикателство. Не е програма с правила. Просто хора, които продължават заедно — споделят напредъка си, подкрепят се и надграждат резултатите си всеки месец.

## Какво получаваш:

- Достъп до общия чат с активни участници
- Ежемесечни срещи на живо онлайн
- Допълнителни обучения за хранене, навици и здраве
- Тренировъчна програма
- Йога практики
- Онлайн зала с тренировки, сутрешна рутина и meal prep на живо
- Продуктите, с които вече работиш — като част от ежедневието си

**Едно условие** — и то е просто: Месечна поръчка на продукти за минимум 30 точки. Защото тази общност е за хора, които активно работят върху здравето си. Не за хора, които "ще започнат някой ден."

Ако усещаш, че искаш да продължиш — пиши на твоя треньор.

# ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ

## 21-ДНЕВНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

Тренировъчната програма е създадена така, че да ти помогне да изградиш навик за движение и да се почувстваш по-силна, по-енергична и по-уверена още през първите седмици.

В следващите 21 дни ще преминеш през разнообразни тренировки в домашни условия – силови упражнения за горна и долна част на тялото, табата, пилатес, мобилност и йога. Комбинацията е подбрана така, че да подобрява тонуса, силата, издръжливостта и гъвкавостта ти, без да прекарваш часове в тренировки.

Всяка тренировка е с продължителност до около 30 минути и лесно може да се впише дори в най-натовареното ежедневие. Някои от тренировките са по 7-10 минути. Ако това натоварване е твърде леко за теб, повтори тренировката в 2 или 3 кръга.

● Ако започваш от нулата или не си тренирала отдавна, просто следвай програмата ден по ден. Целта не е да се натовариш максимално, а да създадеш постоянство и да изградиш увереност в собствените си възможности.

🔥 Ако вече тренираш редовно и искаш по-голямо предизвикателство, можеш да комбинираш две тренировки в един ден - Долна част + Горна част.

Така лесно можеш да увеличиш натоварването според своето ниво и цели.

Задължително загревай преди тренировка и разтягай след нея! За йога и пилатес не е необходимо допълнително загреване и разтягане.

Важно: Ако през седмицата се включиш в тренировка на живо в онлайн залата, можеш да пропуснеш съответната тренировка от програмата на запис, тъй като тази мускулна група вече ще е била натоварена.

Помни: не търсим перфектност. Търсим движение, постоянство и малки победи всеки ден. Именно те водят до голямата промяна.

# ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ

## 21-ДНЕВНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

[Загряване преди тренировка >>](#)

### СЕДМИЦА 1 - СЪЗДАВАМЕ НАВИКА

Ден 1 - [Тренировка за долна част с Вики](#)

Ден 2 - [10-минутна тренировка за горна част с Ани](#)

Ден 3 - [Стречинг с Вики](#)

Ден 4 - [21-минутна табата с Дими](#)

Ден 5 - [30-минутна йога за гъвкавост и отпускане с Ани](#)

Ден 6 - Разходка

Ден 7 - Почивка

---

### СЕДМИЦА 2 - УСЕЩАМЕ СИЛАТА СИ

Ден 8 - [Тренировка за долна част с Вики](#)

Ден 9 - [7-минутна тренировка за горна част с Дими](#)

Ден 10 - [Тренировка за цяло тяло с Вики | Back Friendly](#)

Ден 11 - [23-минутна табата с Дими](#)

Ден 12 - [The Feel Good Flow + Квадратно дишане за намаляване на стреса и подобряване на съня](#)

Ден 13 - Разходка

Ден 14 - Почивка

# ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ

## 21-ДНЕВНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

### СЕДМИЦА 3 - НАДГРАЖДАМЕ

Ден 15 - [Тренировка за долна част с Вики](#)

Ден 16 - [Горна част - 5 упражнения за тонизиране и стягане с Ани](#)

Ден 17 - [Стречинг с Вики](#)

Ден 18 - [26-минутна табата с Дими](#)

Ден 19 - [25-минутна йога за сила и баланс с Ани](#)

Ден 20 - [Любима тренировка по избор](#)

Ден 21 - Разходка + равносметка

# ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ

## ОБУЧЕНИЯ

Обученията са ключовата част, която ще ти помогне да разбереш защо правим всяка стъпка в това предизвикателство, а не просто как да я изпълниш. Когато разбираш принципите зад храненето, движението и възстановяването, спираш да разчиташ на временни диети и започваш да изграждаш устойчив начин на живот, който можеш да следваш дългосрочно.

Целта на тези обучения е да ти дадат знания, които остават с теб завинаги — така че да можеш самостоятелно да поддържаш резултатите си, без крайни ограничения и без усещане за лишение.

Всеки месец в онлайн в залата провеждаме различни обучения на живо по теми като хранене, метаболизъм, изграждане на навици, психология на резултатите и много други.

По-долу можеш да гледаш част от обученията на запис и да започнеш да изграждаш тази основа още сега.

**Метаболизъм, Калориен баланс, Макронутриенти с Ани: [гледай ТУК >>](#)**

**Силата на протеините с Джани: [гледай ТУК >>](#)**

**Как да подобрим съня с Йоана: [гледай ТУК >>](#)**

**Beauty Workshop с Йоана: [гледай ТУК >>](#)**

**Как да смятаме калории лесно: [гледай ТУК >>](#)**

**1%**

**better  
every  
day.**



## ДАЙ ВСИЧКО ОТ СЕБЕ СИ ПРЕЗ ТЕЗИ 21 ДНИ!

Това може да бъде началото на една много по-голяма трансформация на тялото, здравето и живота ти. От теб зависи да я направиш реалност!

## Да започваме!



@bendinghealth