



GB ENGLISH

RU РУССКИЙ

TABLE OF CONTENTS

GB ENGLISH

INTRO WHAT IS ZUMBA® FITNESS ?
WHY YOU'LL LOVE ZUMBA® FITNESS
PG2

01 TRAINING TIPS &
TECHNIQUES
PG4

04 TOTAL BODY
STRETCH
PG10

02 WEEKLY WORKOUT
PLANNER
PG6

05 10-DAY ACCELERATED
FAT LOSS PROGRAM
PG16

03 YOUR TRAINING
ZONE
PG8



WHAT IS ZUMBA® FITNESS?

ZUMBA® FITNESS IS LIKE NO OTHER WORKOUT YOU WILL EVER EXPERIENCE!

The Zumba® program was created in the 1990s by Colombian native Alberto “Beto” Perez, a celebrity fitness trainer and choreographer for international pop superstars. Inspired by the traditional cumbia, salsa, samba and merengue music he grew up with, Beto paired his favorite pulsating Latin rhythms with the red-hot international dance steps his clients loved, and the first Zumba® fitness-party was born!

Since Beto brought the Zumba® program to the U.S. in 1999, it has become the largest dance-based fitness program in the world, with people of all ages falling in love with its contagious music, easy-to-follow dance moves and body-beautifying benefits.

WHY YOU’LL LOVE ZUMBA® FITNESS

You’ll be so busy strutting your stuff, you’ll forget you’re actually exercising. With its unique rhythms and motivating music, Zumba® fitness will make you feel alive and full of energy.

THE “ENDORPHIN HIGH”

Research has proven that exercise can make you feel happy. It’s called an “endorphin high.” Endorphins are neurotransmitters that naturally occur in our bodies, and when you exercise at optimal levels, you can increase the flow of endorphins. Zumba® fitness is designed to put you into an endorphin release zone so you may feel energized, vitalized and recharged by your Zumba workout. And it may be why many participants describe the Zumba experience as addicting. Once you start, you won’t want to stop!

IT’S A TOTAL BODY WORKOUT

With its nonstop hip-swiveling, shoulder-shimmying and fabulous footwork, Zumba® fitness uses an exhilarating cardiovascular approach to torch fat and calories, whittle your middle, and sculpt your hips, butt and thighs. Get ready for the sleek, sexy physique you’ve always dreamed of.

THE MOVES ARE SIMPLE

Our star Zumba® trainers keep you motivated as they deliver easy-to-follow instructions. Dancers and non-dancers alike can let go and just enjoy the exhilarating experience.

ANYBODY CAN DO IT

You can join the party in the privacy of your own home. Our Easy Beat Breakdowns allow you to learn the steps and go at your own pace.

THE MUSIC IS OUT OF THIS WORLD

The music is created by Grammy Award-winning musicians and producers to make you lose yourself in the contagious rhythms. The unique and inspiring dance beats are a surefire way to get you going! You’ll never get bored!



01 TRAINING TIPS & TECHNIQUES

ZUMBA® FITNESS MAXIMUM BODY TRAINING TIPS USE THE FOLLOWING TIPS TO GET THE MOST OUT OF YOUR ZUMBA® WORKOUTS:

REVIEW THE ENTIRE BOOKLET

No matter what your fitness level may be, make sure you familiarize yourself with all the tips and information offered by our Zumba® star trainers to help you reach your goals.

BEGIN WITH OUR EASY STEP BY STEP DVD

If you are new to Zumba® Fitness, follow along with the Zumba® Fitness Step By Step workout, which breaks down each rhythm into easy-to-follow steps. Everyone learns differently, so for your convenience, we've given you several viewing options.

You'll see that we use a variety of dance styles and rhythms in the Zumba® program. Within each style, we teach you variations of those steps to enhance the Zumba® experience. It's a great way to master a step before moving on to the next. You'll also see a "Reverse Angle" option. Using your "angle" button on your remote or the on-screen prompt, you can switch from the "front" view to the "back" view if you find it easier to follow from behind. The most important thing is that you have a blast!

"LEARN IT!" & "FEEL IT!"

Most of the workouts in this collection offer two viewing options. The "Learn It!" option is the easiest to follow with plenty of verbal cues. The "Feel It!" option does not have verbal cues. It is designed so that once you're familiar with the routines, you can turn off the verbal cues and get lost in the music.

STAY HYDRATED

Don't wait until you are thirsty to drink water. Drink water before, during and after your workouts.

WATCH YOUR FORM

As with any exercise program, it's important to maintain proper form to achieve maximum results. Pay attention to the specific on-video instructions to ensure you are doing each workout safely.

USE THE RPE CHART

Zumba® fitness is a high-energy workout, so be sure to utilize the "Rate of Perceived Exertion" (RPE) Chart on page 9. Stay within your zone and don't overdo it.

WEAR SUPPORTIVE FOOTWEAR

Wear shoes that provide support and also allow you to move side to side. Zumba® footwear does just that and is available at zumba.com.

EQUIPMENT

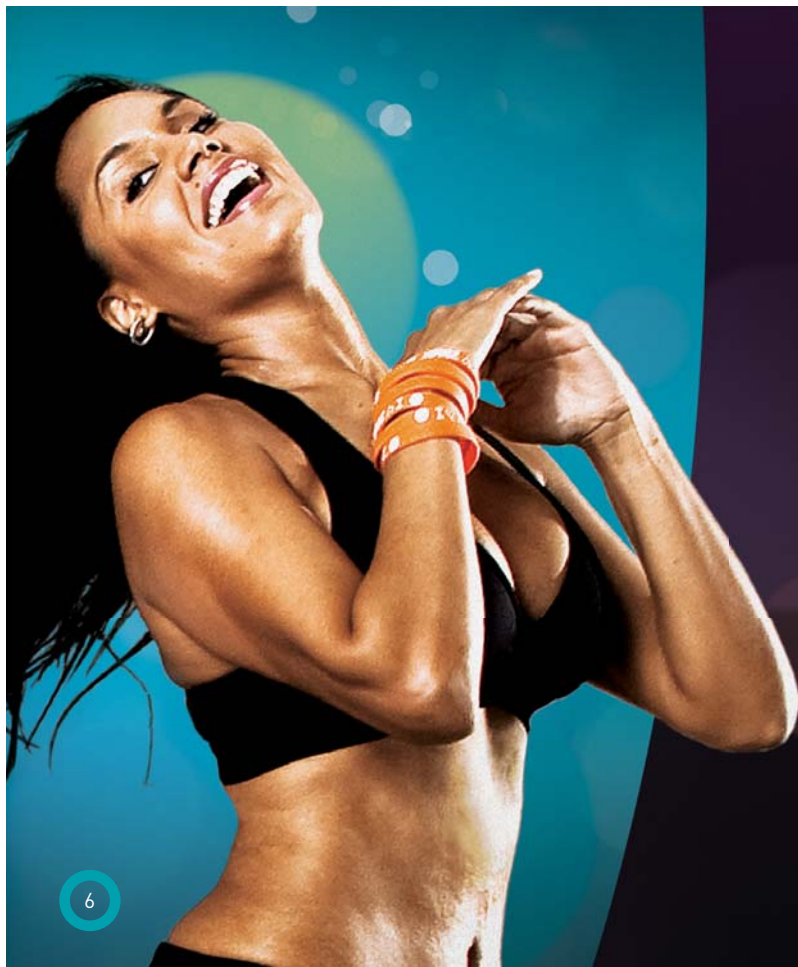
The wonderful thing about the Zumba® program is that it doesn't require expensive fitness equipment. The only equipment you will need is a pair of the breakthrough Zumba® Toning Sticks featured in the innovative Zumba® Toning workout (and enclosed in this package).

MODIFY IF NEEDED

Stop and take a break to catch your breath if you are feeling overwhelmed. If you are new to exercise or new to the Zumba® program, watch the modifications during each workout session (when available) and follow along.

MAKE ROOM

Clear out a large enough space so you can move freely and comfortably.



02 WEEKLY WORKOUT PLANNER

You have five of the most revolutionary Zumba® Fitness workouts created to date. Now what? Our easy Reference Chart will help you mix and match the workouts to fit your fitness goals and schedule. But for your convenience, we've included two workout plans to get you started. These are suggestions and you are free to use your favorite workouts in whatever order you prefer.

The one exception is that you should avoid doing the Zumba® Toning workout on back-to-back days to allow for muscle recovery. The key is being consistent and having a blast. So what are you waiting for? Let's get started!

Be sure to end each session with some stretches (see pages 10-15).

BEGINNER'S PLAN

If you're brand new to Zumba® fitness, this is the program for you. Our Zumba star trainers teach you the basics, making it easy for everyone to burn fat and calories right away.

- DAY 1 ZUMBA® STEP BY STEP
- DAY 2 REPEAT ZUMBA® STEP BY STEP
- DAY 3 ZUMBA® ACTIVATE - "LEARN IT!"
- DAY 4 REST
- DAY 5 ZUMBA® ACTIVATE - "LEARN IT!"
- DAY 6 ZUMBA® ACTIVATE - "FEEL IT!"
- DAY 7 REST

Repeat any workouts needed and then begin incorporating the more advanced workouts into your schedule.

REFERENCE CHART

STEP BY STEP	55 MIN	BASIC → ADVANCED
ACTIVATE	40 MIN	
EXHILARATE™	60 MIN	
ZUMBA® TONING	30 MIN	
MIX	55 MIN	

SUPER-SCULPTING PLAN*

Looking to transform your shape and get super-sculpted fast? This program mixes resistance training using our weighted Zumba® Toning Sticks with interval dance training to chisel your entire physique.

- DAY 1 ZUMBA® EXHILARATE
- DAY 2 ZUMBA® TONING
- DAY 3 ZUMBA® EXHILARATE
- DAY 4 ZUMBA® TONING
- DAY 5 ZUMBA® EXHILARATE
- DAY 6 ZUMBA® TONING
- DAY 7 REST

*If you are new to Zumba® fitness you may want to try the Step By Step and Activate workouts before beginning the Super-Sculpting plan.

03 YOUR TRAINING ZONE

UTILIZE YOUR PERSONAL TRAINING ZONE FOR MAXIMUM RESULTS

Depending on your fitness level, the Zumba® program delivers a moderate to very challenging cardiovascular workout. You can monitor your intensity level by using the following “Rate of Perceived Exertion” (RPE) chart, or “Talk Test.” The rating is determined by how hard you perceive your effort to be while exercising. It will let you know when it’s time to take down the intensity or pick up the pace. Before beginning a workout,

please consult the Important Safety Information on page 32. If you find yourself tiring during a workout, take a break to catch your breath and keep moving by walking around the room. When you are ready to begin again, increase your intensity slowly and continue to monitor your exertion. The more you do the Zumba workout, the more your body will adapt, and the easier the program will become.

THE RATE OF PERCEIVED EXERTION CHART

THE RPE CHART

1-2	SUPER EASY	Maintaining this level requires little to no effort Talking is very easy
3-4	EASY	Maintaining this level requires some effort Talking is easy
5-6	MODERATE	Maintaining this level requires more effort Talking is possible, but not easy
7-8	DIFFICULT	Maintaining this level requires a substantial amount of effort Talking is possible, but becomes more difficult
9-10	PEAK	Maintaining this level requires an extreme amount of effort Talking is not possible; this level is NOT recommended

HOW TO USE YOUR RPE CHART:

DURING YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUTS, FOLLOW THIS EASY GUIDE:

- WARM-UP: RPE 3-4
- CARDIO SECTION: RPE 5-8
- COOLDOWN: RPE 1-3

○ Consult with your doctor before beginning this or any other fitness routine. If you feel faint or dizzy at any time during the workout, discontinue the workout and notify your physician.



04 TOTAL BODY STRETCH

TOTAL BODY STRETCH GUIDE

Incorporating a total body stretch into your Zumba® regimen has many benefits. It keeps your muscles and joints flexible, and helps reduce soreness and the possibility of injury.

Perform the following routine after your Zumba workouts. Hold each stretch for 15 to 30 seconds without bouncing. Be sure to breathe throughout the stretch, never holding your breath.



OVERHEAD ARM STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Relax your shoulders, then interlace your fingers in front with your palms facing out. Slowly lift your arms up toward the ceiling. Hold the stretch for 15-30 seconds and repeat 3-5 times.



CHEST STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Roll your shoulders down and back, then interlace your fingers behind your back, palms facing up. Slowly lift your hands until you feel a slight tension. Keep shoulders back and posture straight. Hold the stretch for 15-30 seconds and repeat 3-5 times.

TOTAL BODY STRETCH



NECK STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Place your right hand on the left side of your head. Slowly and gently pull your head toward your right shoulder. Hold the stretch for 15-30 seconds and repeat on the other side. Repeat stretch 3-5 times.



SHOULDER STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Bring your right arm across your chest and place it on your left shoulder. Cup your right elbow with your left hand, then gently pull your elbow to the left side. Hold the stretch for 15-30 seconds and repeat on the other side. Repeat stretch 3-5 times.



QUADRICEPS STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Shift your body weight to the left as you grab your right ankle or forefoot and pull it behind you toward your buttocks. Keep a straight posture. Hold the stretch for 15-30 seconds and then switch legs. Repeat 3-5 times.



CALF STRETCH

Stand with feet staggered in a lunge-like position with your left foot forward and right foot back, toes pointed straight ahead. Place your hands on your hips, then bend your left knee forward while keeping your right leg straight (push right heel to the floor). Hold the stretch for 15-30 seconds, then switch legs. Repeat stretch 3-5 times.

TOTAL BODY STRETCH



HAMSTRING STRETCH

Stand with your feet shoulder-width apart. Bend your left knee to lower yourself down as far as you can. At the same time, extend your right leg in front of you, toes lifted, and pull your right foot towards your body. Place both hands on your hips for support and keep a straight line from head to tailbone. Hold the stretch for 15-30 seconds, then switch legs. Repeat 3-5 times.



HIP FLEXOR STRETCH

Stand with your feet staggered in a lunge-like position with your left foot forward and right foot back, toes pointed straight ahead. Bend the right knee, releasing the heel off the floor, and gently press through the front of the right hip, feeling the stretch in the right upper leg. Hold the stretch for 15-30 seconds, then switch legs. Repeat 3-5 times.



BE SURE TO END
EACH SESSION WITH
SOME STRETCHES.



05 10-DAY ACCELERATED FAT LOSS PROGRAM

LOSE A DRESS OR PANT SIZE IN 10 DAYS!

Ready to turn up the heat? With its combination of sweat-inducing cardiovascular training, body sculpting and resistance moves, this quick fat loss program will help you lose a dress or pant size in just 10 days—guaranteed or your money back (within 30 days of purchase). Plus, you'll learn how to properly feed and nourish your body with the Accelerated Fat Loss Program. Whether you're getting into shape for a special event or just want to accelerate your body sculpting, this program delivers.

DAY 1*	ZUMBA® ACTIVATE	DAY 6	TOTAL BODY STRETCH
DAY 2	ZUMBA® EXHILARATE	DAY 7	ZUMBA® EXHILARATE
DAY 3	ZUMBA® TONING	DAY 8	ZUMBA® TONING
DAY 4	ZUMBA® EXHILARATE	DAY 9	ZUMBA® EXHILARATE
DAY 5	ZUMBA® TONING	DAY 10	ZUMBA® TONING

*If you're brand new to Zumba® fitness, you may want to start this first day with the Step By Step workout. Be sure to end each session with some stretches (see pages 10-15).

YOU COMMITTED TO DANCE OFF THOSE UNWANTED POUNDS — NOW GET THE MOST OUT OF YOUR WORKOUTS BY FEEDING YOUR BODY WHAT IT NEEDS.

This diet focuses on whole, natural foods to nourish your body and fuel weight loss. Follow the five-day recipe program twice to complete your 10-day commitment. After just 10 days, you will be amazed at how energized you will feel and how great you will look. This kind of lifestyle may become a healthy addiction!

Find your place on the Portion-Size Chart and use the corresponding snack equivalents (found at the end of this section) to supplement your meals throughout the day.

When there are references to dairy products, it is okay to substitute the equivalent soy, goat, sheep, rice, almond and/or hemp products. You can also substitute the same portion of alternate nut butters where applicable. Remember to season with pepper to taste. It is best to use minimal salt, if any, as it can cause bloating and high blood pressure. If you must add salt, sprinkle sea salt to finish the dish.

Information provided by:

Anastasia Conover
MS, RD, CDN, CNSC, ZIN™ Member
www.justnutritious.com

10-DAY ACCELERATED FAT LOSS PROGRAM

PORTION-SIZE CHART

GENDER	UNDER 150LBS/68KG	150-175LBS/68KG-79KG	OVER 175LBS/80KG
MEN	Add 3 snack equivalents	Add 4 snack equivalents	Add 5 snack equivalents
WOMEN	Add 2 snack equivalents	Add 3 snack equivalents	Add 4 snack equivalents

HOW TO PORTION YOUR MEALS

You will eat 3 small meals and 1-3 snacks per day. Allow 2-3.5 hours between each meal and follow the chart above to determine which snacks you want to add to your day. For example, if you are a 165lb male you have an additional 4 snack equivalents you can add to your diet each day. Use the list of snacks at the end of this section to help you choose. With 4 additional snack equivalents you can choose 4 items from the 1 snack equivalent list, 2 from the 2 snack equivalent list, or any combination you prefer to meet your snack allotment for the day. Then refer to the meals (and corresponding recipes) and snacks provided and start cooking!

HYDRATION

Water is vital in maintaining digestion, physical performance and optimal energy levels. In order to stay adequately hydrated, you should drink about half of your weight in ounces of water daily. So if you are a 150lb woman, you should drink 75oz of water daily before counting fluid lost during exercise. The best way to measure water lost during exercise is to weigh yourself before and after physical activity. For each pound lost, drink an additional 16oz of water. Thirst can commonly be misinterpreted as hunger, so try to drink a glass of water before each meal or snack. It is important to avoid all alcohol while on the 10-day plan.

SAMPLE MENU

Follow this sample menu plan to help keep you on track. Repeat after five days, so you reap the benefits of the full 10-day program.

Please only eat breakfast items at breakfast, but if you would like to substitute a dinner recipe for a lunch recipe or vice versa, feel free to do so.

BONUS: You may add 1 cup of vegetables to either the lunch or dinner recipes. So, if you feel that you are not eating enough vegetables, or you need to incorporate more fiber into the diet, add 1 cup of the following vegetables to your lunch or dinner: lettuce, green peppers, onions, mushrooms, broccoli, cauliflower, squash, zucchini, spinach or mixed greens.

MONDAY

BREAKFAST

BREAKFAST TACOS

Small corn tortillas filled with scrambled eggs, black beans and tomatoes, topped with fresh avocado

Ingredients:

2 small corn tortillas
1 tsp. olive oil
2 Tbsp. chopped onion
2 Tbsp. chopped tomato
2 Tbsp. black beans
4 egg whites or one whole egg, beaten
¼ medium avocado, diced

Preparation:

Preheat olive oil in a sauté pan over medium-low heat. Sauté onions until softened, about 2-3 minutes. Add tomatoes and black beans to pan and sauté another 2 minutes. Add eggs to the pan and stir continuously until cooked through. Season eggs with pepper to taste. Spoon half of the eggs into each tortilla and top with diced avocado.

LUNCH

MEDITERRANEAN TUNA SALAD

Tuna salad with feta cheese, olives and vegetables in a whole wheat pita

Ingredients:

1 can tuna fish (3 oz.) packed in water
4 kalamata or other black olives, chopped
2 Tbsp. chopped carrot
2 Tbsp. chopped celery
2 Tbsp. crumbled feta
½ tsp. olive oil
1 tsp. balsamic vinegar
1 whole wheat pita
2 romaine or other lettuce leaves
2 thin slices of tomato

Preparation:

Combine first 7 ingredients and season with pepper to taste. Cut pita down the center so there are two halves. Split each half open and place one lettuce leaf and one slice of tomato in the bottom of the pita pocket. Place half the tuna mixture inside each pita pocket.

DINNER

CHICKEN STIR-FRY

Stir fried chicken and broccoli over brown rice

Ingredients:

1 tsp. canola oil
3 oz. chicken breast cut into bite-size pieces
1 cup steamed broccoli florets
1 Tbsp. low sodium soy sauce
1 tsp. honey
Dash of ground ginger
½ tsp. sesame oil
1 tsp. sesame seeds
½ cup cooked brown rice

Preparation:

Heat oil in a sauté pan over medium-low heat. Cook chicken, turning to brown on all sides, until cooked through, about 6-7 minutes. While chicken is cooking, combine soy sauce, honey, ginger, sesame oil and sesame seeds in a bowl. Add broccoli and soy sauce mixture into the pan with the chicken and toss to coat. Place brown rice on a plate and top it with the chicken and broccoli mixture.

TUESDAY

BREAKFAST

ENERGY ENGLISH MUFFIN

Whole wheat English muffin with peanut butter and bananas

Ingredients:

1 whole wheat English muffin
1 ½ Tbsp. all natural peanut butter
½ cup sliced banana

Preparation:

Split English muffin and toast until golden brown. Spread half the peanut butter on both halves and top with sliced bananas.

LUNCH

OMEGA-3 POWER SALAD

Salmon salad with spinach, walnuts, onions and peppers

Ingredients:

3 oz. salmon
1 ½ cups baby spinach leaves
2 Tbsp. chopped walnuts
⅓ cup sliced red pepper
¼ cup thinly sliced red onion
¼ cup chickpeas
1 tsp. olive oil
1 Tbsp. balsamic vinegar
1 tsp. honey

Preparation:

Preheat non-stick skillet over medium heat. Cook salmon about 4-5 minutes per side for well done. Place spinach, walnuts, peppers, onions and chickpeas on a plate. Combine olive oil, vinegar and honey and drizzle over salad. Top with salmon.

DINNER

BEEF BARLEY SOUP

Beef, mushrooms and barley served in a warm broth with a side salad

Ingredients (soup):

1 tsp. olive oil
2 oz. beef tenderloin
1 cup sliced mushrooms
½ cup diced onion
½ cup chopped carrots
1 chopped garlic clove
2 ½ cups low sodium chicken stock
½ cup cooked barley
⅛ tsp. dried thyme or ¼ tsp. fresh thyme
¼ tsp. dried parsley or ½ tsp. fresh parsley

Preparation (soup):

Heat oil in a saucepan over medium-high heat and add beef. Brown meat for about 3 minutes. Add mushrooms, onions, carrots and garlic; sauté for 4 minutes. Add barley, chicken stock, thyme and parsley to the pot and bring to a boil. Reduce heat and simmer for 45 minutes. Season with pepper to taste.

Ingredients (salad):

1 ½ cups spinach leaves or other lettuce
1 Tbsp. chopped walnuts
2 Tbsp. blueberries
1 tsp. red wine vinegar
1 tsp. olive oil
½ tsp. Dijon mustard
Pinch of pepper

Preparation (salad):

Combine spinach, walnuts and blueberries in a bowl. In a separate bowl, whisk vinegar, oil, mustard, salt and pepper. Pour over salad.

WEDNESDAY

BREAKFAST

ANTIOXIDANT PARFAIT

Honey-sweetened yogurt parfait with walnuts and fruit

Ingredients:

6 oz. plain nonfat Greek yogurt
(can use goat, soy, sheep's, or cow's milk yogurt)
2 tsp. honey
2 Tbsp. chopped walnuts
½ cup blueberries

Preparation:

Combine yogurt and honey. Put half the yogurt in a glass. Top with 1 Tbsp. walnuts and ¼ cup blueberries. Repeat with the remaining ingredients.

*If you are sensitive to spicy food, omit this.

LUNCH

SOUTHWESTERN CHICKEN BURGERS

Chicken burgers with black beans, onions and peppers, and topped with avocado on a whole wheat bun and a side salad

Ingredients (burger):

1 ½ tsp. olive oil, divided
1 Tbsp. chopped onion
1 Tbsp. chopped pepper
1 Tbsp. black beans
¼ tsp. cumin
3 oz. ground chicken breast
1 whole wheat hamburger bun
¼ medium avocado, sliced
½ chipotle pepper in adobo seasoning,
minced (optional)*

Preparation:

Heat 1 tsp. oil in sauté pan over medium heat. Add onions and sauté for 2 minutes, add peppers and cook for 3 more minutes. Add black beans, chipotle and cumin, and cook for an additional 2-3 minutes. Place vegetable mixture aside to cool. Combine chicken and vegetables and form into a patty, season both sides with pepper. Heat remaining oil in pan. Cook burger until internal temperature is 165°F (4 minutes each side). Place burger on bun and top with avocado.

Ingredients (salad):

1 cup lettuce
¼ cup cucumber
¼ cup chopped tomato
1 Tbsp. lemon juice

DINNER

HONEY MUSTARD PORK TENDERLOIN

Pork tenderloin in a honey mustard sauce with brown rice and green beans

Ingredients:

1 Tbsp. Dijon mustard
Pinch of pepper
4 oz. pork tenderloin, cut into 4 slices
1 tsp. canola oil
1 Tbsp. cider vinegar
1 ½ tsp. honey
½ tsp. fresh chopped sage or ¼ tsp. dried
1 tsp. olive oil
1 tsp. chopped garlic
1 cup green beans, snow peas or snap peas
½ cup cooked brown rice, barley, quinoa or other whole grain

Preparation:

Coat pork with 1 tsp. mustard and pepper. Heat oil in sauté pan over medium-high heat and add pork. Brown pork on both sides, about 1-2 minutes per side. Remove pork from pan and set aside. Reduce heat to medium. Add the vinegar, honey, remaining mustard and sage to the pan. Scrape up any bits on the bottom of the pan with a wooden spoon to combine with sauce and let it reduce slightly.

Heat olive oil in separate pan over medium-low heat. Add garlic and cook for 2-3 minutes. Turn heat up to medium and add green beans. Cook for 4-5 minutes until hot but still crisp and season with pepper to taste. Serve pork with sauce, brown rice and green beans.



THURSDAY



BREAKFAST

EGG AND SWEET POTATO HASH

Sweet potatoes, peppers and onions mixed with scrambled eggs and served with a side of fruit

Ingredients:

½ medium sweet potato, cut in ½ inch cubes
1 tsp. olive oil
¼ cup chopped red peppers
¼ cup chopped onion
4 egg whites or 1 whole egg, beaten
1 cup cubed melon or one small piece of fruit

Preparation:

Steam or microwave sweet potatoes until tender. They should still be slightly firm. Heat oil in a sauté pan; add sweet potatoes, peppers and onions. Sauté over medium-low heat for 5-6 minutes. Add eggs, continuously stirring until they are cooked to your liking. Season with pepper to taste. Serve with fruit on the side.

LUNCH

EDAMAME ENERGY SALAD

Edamame, black beans and mango tossed with olive oil and lime juice

Ingredients:

½ cup shelled edamame
¼ cup black beans
¼ cup corn
¼ cup chopped red pepper
¼ cup chopped red onion
1 Tbsp. chopped cilantro
¼ cup chopped mango
2 tsp. olive oil
1 Tbsp. lime juice
¼ tsp. ground cumin

Preparation:

Combine all ingredients and let sit in the refrigerator for 30 minutes before eating.

*If you are sensitive to spicy foods, omit this.

DINNER

ZESTY FIBER-CHARGED CHILI

Ground chicken breast, beans and vegetables slow cooked and topped with low-fat cheddar cheese and scallions

Ingredients:

1 tsp. canola oil	3 oz. ground chicken breast
1 chopped garlic clove	¼ cup red pepper, diced
½ cup canned crushed tomatoes	¼ cup onion, diced
¼ cup black beans	¼ cup chickpeas
⅛ tsp. smoked paprika	⅛ tsp. cumin
¼ tsp. chili powder	¼ tsp. dried oregano
1 cup chicken stock	1 Tbsp. chopped green onion
1 oz. shredded low fat cheddar cheese	
½ chipotle pepper in adobo seasoning, chopped (optional)*	

Preparation:

Heat oil in a sauté pan over medium-high heat. Add chicken and brown for 2 minutes. Add garlic, peppers, onions and chipotle pepper and cook for an additional 3 minutes. Add crushed tomatoes and cook for 1-2 minutes. Add black beans, chickpeas, chicken stock, paprika, cumin, chili powder and oregano. Stir to combine and bring to a simmer. Lower heat to medium-low and simmer for 45 minutes. Season with pepper to taste. Serve in a bowl topped with cheese and green onions.

FRIDAY



BREAKFAST

WHOLE GRAIN CINNAMON OATMEAL

Oatmeal with cranberries and almonds

Ingredients:

¼ cup oats
1 cup nonfat milk (can use goat or sheep's milk)
1 tsp. honey
Pinch of cinnamon
2 Tbsp. dried cranberries
2 Tbsp. chopped almonds

Preparation:

Combine oats, milk, honey, cinnamon and cranberries in a saucepan. Heat over medium-high heat. Stir mixture until it reaches desired consistency and top with almonds.

LUNCH

LENTIL SOUP

Lentils cooked with vegetables into a hearty soup

Ingredients:

1 ½ tsp. olive oil
¼ cup chopped onion
1 chopped garlic clove
2 Tbsp. chopped carrot
2 Tbsp. chopped celery
¼ cup sliced mushrooms
¼ cup chopped spinach
½ cup lentils (rinsed)
¼ cup chopped tomatoes
2 cups mushroom broth
Pinch of dried thyme
½ bay leaf

Preparation:

Heat oil in a saucepan over medium-low heat. Sauté onions until soft, about 3 minutes. Stir in garlic, carrots, and celery and cook for 10 minutes. Add the remaining ingredients and bring to a boil. Lower the heat to medium-low and let cook for an hour. Season with pepper to taste. Serve and enjoy!

DINNER

PASTA PRIMAVERA

Whole wheat pasta tossed with zucchini, peppers, onions, shrimp and tomatoes

Ingredients:

1 tsp. olive oil
½ cup red onion, thinly sliced
1 chopped garlic clove
1 cup zucchini or yellow squash, cut into half-moons
½ cup red pepper, cut into strips
1 cup cooked whole wheat penne
4 oz. shrimp
4 cherry tomatoes cut in half
1 Tbsp. fresh chopped basil or 1½ tsp. dried basil

Preparation:

Heat oil in sauté pan over medium heat and add onions. Cook until softened, about 3-4 minutes, and then add garlic, zucchini and peppers. Cook vegetables for another 4-5 minutes. Add shrimp and cherry tomatoes and cook, stirring continuously, until shrimp is pink, about 3-4 minutes. Add pasta and stir just until heated through. Top with basil and season with pepper to taste.

MIX-N-MATCH SNACK MENU

1 SNACK EQUIVALENT

- Nonfat plain Greek yogurt (soy, goat, sheep's or cow's)
- 1 Tbsp. natural peanut or other nut butter with 2 stalks celery
- 2 Tbsp. nuts (any variety)
- 1 oz. cheese (goat, feta, cottage and soy are good choices)
- 1 oz. smoked salmon, 1 Tbsp. low fat cream cheese, 2-4 whole wheat crackers
- Hardboiled egg
- 1 ½ cups fruit cut into pieces
- ½ cup shelled edamame
- 3 cups air popped popcorn
- 1 corn tortilla (cut into triangles and bake until crispy) 2 Tbsp. guacamole
- 3 Tbsp. hummus with fresh raw vegetables (carrots, celery, peppers, broccoli)
- 1 cup low fat or fat free cow, almond or soy milk
- 1 medium pear or apple
- 1 cup blueberries
- ½ small apple with 2 tsp. peanut or other nut butter
- ½ cup low fat cottage cheese
- ¼ cup dried apricots, prunes, mango, etc.
- Pita Pizza: ½ small whole wheat pita, ½ oz. shredded low fat mozzarella cheese, 2 Tbsp. tomato sauce baked in oven
- ½ baked sweet potato with ¼ cup unsweetened applesauce
- 1 cup plain Cheerios
- 2 smoked salmon and cucumber rollups (thinly sliced cucumber, cut lengthwise and rolled with 1 oz. thinly sliced smoked salmon and ½ tsp. low fat cream cheese)

2 SNACK EQUIVALENT

- ½ tuna sandwich (1 slice whole wheat bread, 2 oz. canned tuna in water drained, 1 tsp. olive oil, 1 slice tomato, 1 piece lettuce)
- ½ peanut butter sandwich (1 slice whole wheat bread, 1 Tbsp. natural peanut butter, 1 tsp. honey)
- ½ chicken sandwich (1 slice whole wheat bread, 2 oz. chicken breast, ½ oz. low fat cheese, tomato, lettuce)
- 1 nonfat flavored Greek yogurt with 2 tsp. chopped nuts or ½ cup blueberries
- ¾ cup whole grain cereal with 1 cup skim milk
- 1 cup oatmeal cooked in water, 1 Tbsp. chopped nuts, 1 tsp. honey
- 1 oz. cheese and whole wheat crackers (about 6-8 depending on brand)
- 1 cup soup (broth or tomato based soup, no cream soups)
- 2 plain brown rice cakes with 1 Tbsp. peanut butter, sprinkle of cinnamon, 1 Tbsp. raisins
- Salad (2 cups mixed raw non-starchy* vegetables with 1 Tbsp. olive oil, 2 tsp. vinegar or lemon juice)
- 5 pieces brown rice sushi (California roll, vegetable roll, tuna or salmon with cucumber or avocado)**

*Non-starchy vegetables include broccoli, cauliflower, celery, carrots, onions, peppers, green beans, snow peas, cabbage, cucumbers, leafy greens, etc.

** This does not include any "spicy," "crunchy," "crispy" or "tempura" rolls, or any rolls with sauce. Ask for the seaweed on the outside to cut down on extra calories.

When it comes to snacks, you can be creative—but stick with minimally processed, low sodium foods within the snack equivalent allotted.

CARING FOR YOUR ZUMBA® TONING STICKS

CAUTION: For maximum effectiveness and safety, follow these instructions.

- Store at room temperature to extend the life of the Zumba® Toning Sticks. Keep the Toning Sticks away from direct heat, and prevent prolonged exposure to extreme temperatures or direct sunlight.
- Clean the Zumba® Toning Sticks with a soft, damp cloth only. Do not use soap or harsh chemicals.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

CAUTION: To reduce the likelihood of injury, follow the safety information in this document.

- Consult your physician before starting this or any exercise or nutritional program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, discontinue the workout and notify your physician. The training presented in the workout instructions is in no way intended as a substitute for medical counseling.
- Inspect the Zumba® Toning Sticks for damage before each use. If end caps are loose or there is other visible damage, discontinue use. The actual weight of your toning sticks may vary within 0.1 lb.
- The Zumba® Toning Sticks are intended for home use only, not for commercial use.
- When holding the Toning Sticks, grasp them securely in the middle of the stick. Avoid holding with tension in the fingers or wrist. Be aware of keeping the wrists firm (like a pipe), also known as neutral wrist. When working with Zumba® Toning Sticks, have fun with the sound, but also use control, not letting momentum and speed override safety.
- The Zumba® Toning Sticks are not toys. Keep the Toning Sticks and all accessory pieces away from children at all times. Toning Sticks contain small parts and can be a choking hazard.
- Use the Zumba® Toning Sticks as demonstrated in the Zumba® fitness workout instructions. Only use Zumba® Toning Sticks as intended. Do not use with other exercise programs or for any other uses.

ARE YOU READY TO
PARTY LIVE?
.....
FIND A CLASS AT
zumba.com

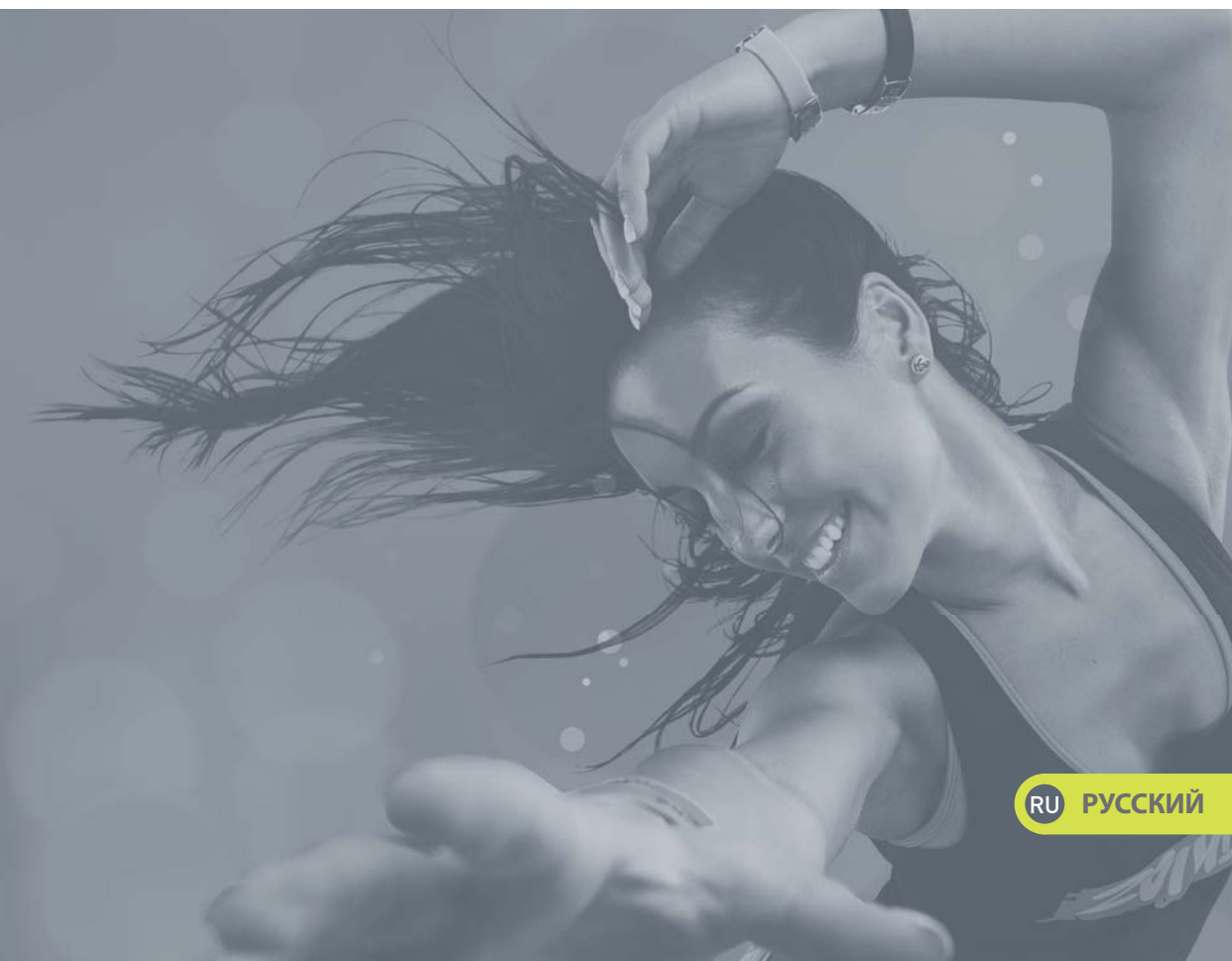
ВЗБОДРИТЕСЬ

ПРИДАЙТЕ ФОРМУ СВОЕМУ ТЕЛУ.
ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПРОГРАММЕ

RU РУССКИЙ

ПРИДАЙТЕ ФОРМУ
СВОЕМУ ТЕЛУ.
ЗАРЯДИТЕСЬ
ЭНЕРГИЕЙ!



RU РУССКИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

RU РУССКИЙ

ВВЕДЕНИЕ ЧТО ТАКОЕ ZUMBA® FITNESS?
ЗА ЧТО ВЫ ПОЛЮБИТЕ
ZUMBA® FITNESS
СТР. 40

01 РЕКОМЕНДАЦИИ
И ПОДСКАЗКИ
СТР. 42

04 ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА
ТЕЛА
СТР. 48

02 ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОК
СТР. 44

05 10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА
УСКОРЕННОЙ ПОТЕРИ ВЕСА
СТР. 54

03 ТРЕНИРОВКА. ЗОНЫ
ВАШЕГО КОМФОРТА.
СТР. 46



ЧТО ТАКОЕ ZUMBA® FITNESS?

ZUMBA FITNESS ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫ КОГДА-ЛИБО ДЕЛАЛИ!

Программу Zumba® создал колумбиец Альберто «Бето» Перес - знаменитый фитнес-тренер и хореограф мировых поп-звёзд. Вдохновившись сальсой, самбой, меренге и кумбией – музыкой, на которой вырос сам Бето, – он объединил зажигательные латиноамериканские ритмы с простыми танцевальными движениями, которые нравились его клиентам. Так родилась первая фитнес-вечеринка Zumba®.

В 1999 году Бето представил свою программу в США, и с тех пор Zumba® - ведущая танцевальная фитнес-программа в мире. Люди всех возрастов полюбили её за лёгкость движений, заразительную музыку и преимущества для совершенствования тела.

ЗА ЧТО ВЫ ПОЛЮБИТЕ ФИТНЕС С ZUMBA®

Вы будете так увлечены, что забудете о том, что вы не просто развлекаетесь, а выполняете упражнения. Уникальные ритмы и музыка Zumba® вдохнут в вас жизнь и наполнят энергией.

«ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭНДОРФИНОВ»

Выполнение упражнений делает вас счастливее! Это явление подтверждено исследованием и называется «повышение уровня эндорфинов».

Эндорфины – это нейромедиаторы, действующие в каждом организме; их количество увеличивается, когда вы выполняете подходящие вам упражнения.

Программа Zumba® приведёт вас в состояние выработки эндорфинов, которое обеспечит прилив энергии, оживление и перезарядку после тренировки. Возможно, поэтому многие люди, практикующие Zumba® фитнес, говорят, что он захватывает. Однажды начав, вы не захотите останавливаться!

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА

Благодаря постоянным движениям бёдер, плеч и ног потеря веса, уменьшение талии и формирование фигуры происходит с пользой для сердечно-сосудистой системы. Приготовьтесь, наконец ваша фигура станет такой, какой вы всегда хотели её видеть – соблазнительной.

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Наши звездные тренеры Zumba® поддерживают вашу мотивацию, давая инструкции, которым легко следовать. Неважно, умеете вы танцевать или нет, в любом случае вы сможете поучаствовать в занятиях и получить удовольствие от оздоравливающей тренировки.

ВСЕ МОГУТ ДЕЛАТЬ ЭТО

Вы можете присоединиться к вечеринке не выходя из дома. Наша простая ритмичная раскладка позволит вам изучать шаги и двигаться в удобном для вас ритме.

ПОТРЯСАЮЩАЯ МУЗЫКА

Музыку для наших занятий создали музыканты и продюсеры-лауреаты премии Грэмми. Эта музыка заставляет забыть обо всём на свете и раствориться в зажигательных ритмах. Уникальная, вдохновляющая – она будет мотивировать вас заниматься снова и снова, вам никогда не станет скучно!



01 РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОДСКАЗКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАИБОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК В РАМКАХ КЛАССОВ ZUMBA® FITNESS. ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАШИ СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ ВАШИХ ЗАНЯТИЙ ZUMBA®.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОДЕРЖИМЫМ БУКЛЕТА
Вне зависимости от того, каким уровнем подготовки вы обладаете, обязательно изучите всю информацию и советы звездных тренеров Zumba®. Это поможет вам в достижении ваших целей.

НАЧНИТЕ С НАШЕГО ПРОСТОГО ДИСКА ШАГ ЗА ШАГОМ

Если вы новичок в Zumba Fitness, начните с диска ШАГ ЗА ШАГОМ, в котором движения разбиваются на легкие для освоения шаги.

Вы можете выбрать подходящий вам танцевальный стиль и ритм. В каждом из стилей осваиваются самые простые шаги, которые

помогут вам в дальнейших занятиях. Это очень удобно: вы можете закрепить одно движение в разных стилях и после этого переходить к изучению следующего.

Также вам будет доступна опция изменения угла обзора (Reverse Angle). Используя подсказку на экране или кнопку «угол» (angle) на пульте управления, вы можете переключаться с «фронтального обзора» на «задний» – в зависимости от того, как лично вам проще воспринимать и учить движения. Главное, чтобы вам было удобно и интересно!

«НАУЧИТЕСЬ!» И «ПОЧУВСТВУЙТЕ!»

Выбирайте один из двух вариантов просмотра. «Научитесь!» (Learn it!) содержит словесные указания, поэтому будет полезен новичкам. Если же вы уже знакомы с программой, включайте режим «Почувствуйте!» (Feel it!) и выполняйте упражнения, растворяясь в музыке.

УТОЛЯЙТЕ ЖАЖДУ

Не ограничивайте себя в потреблении жидкости, не ждите, пока вам «захочется пить». Пейте воду до, после и во время тренировки.

СОХРАНЯЙТЕ ФОРМУ

Для нас важно, чтобы вы достигли максимальных результатов и сохранили свою фигуру и после окончания занятий. Обращайте внимание на видео-инструкции, и тогда ни одно упражнение не будет сделано напрасно.

СВЕРЯЙТЕСЬ С ТАБЛИЦЕЙ «КОЭФФИЦИЕНТ НАПРЯЖЕНИЯ»

Занимаясь Zumba® fitness, вы тратите большое количество энергии. Чтобы не выходить из зоны безопасности и комфорта, постоянно сверяйтесь с таблицей «Коэффициент напряжения» (стр. 47).

УДОБНАЯ ОБУВЬ

Носите обувь, которая обеспечивает комфорт и дает вам возможность двигаться из стороны в сторону. Обувь Zumba – именно такая. Ее можно заказать на сайте zumba.com.

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Ещё один плюс программы Zumba® в том, что для неё вам не нужно покупать никакого дорогостоящего снаряжения. Всё, что вам нужно, – это пара не имеющих аналогов фитнес-маракасов Zumba®, которые понадобятся вам для выполнения инновационных упражнений Zumba® Toning. Эти фитнес-маракасы уже есть в вашей упаковке.

МОДИФИЦИРУЙТЕ ПРОГРАММУ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

Остановитесь и отдохните, если вы чувствуете, что переутомились. Если вы впервые делаете новое упражнение или если вы новичок в программе Zumba®, ознакомьтесь с модификациями в рамках каждой сессии тренировки (когда они есть) и следуйте им.

СОЗДАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Освободите достаточно места, чтобы вы могли свободно и с комфортом двигаться.



02 ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

В вашем распоряжении пять революционных программ Zumba® fitness. Вы можете сами определять порядок упражнений, чередуя их по собственному желанию. Главное при этом – не забывать сверяться с таблицей рекомендаций. Для вашего удобства мы уже подготовили два варианта тренировок. Принять один из наших вариантов или составить свой собственный – решать вам.

Обратите внимание на единственное ограничение: нельзя заниматься Zumba® в тонусе два дня подряд. Вы обязательно должны сделать перерыв, чтобы дать вашим мышцам возможность восстановиться. Помните: главное, заниматься систематически и с удовольствием. Так чего же вы ждёте? Приступайте!

Обязательно заканчивайте каждую сессию несколькими растяжками (см. страницы 48-53).

ПЛАН НАЧИНАЮЩЕГО

Этот план предназначен для тех, кто только знакомится с Zumba fitness. Наши звёздные тренеры обучат вас основным упражнениям и помогут сделать процесс сжигания калорий оптимальным именно для вас.

- ДЕНЬ 1 КЛАССЫ ZUMBA® ШАГ ЗА ШАГОМ
- ДЕНЬ 2 ПОВТОРЕНИЕ КЛАССЫ ZUMBA® ШАГ ЗА ШАГОМ
- ДЕНЬ 3 КЛАССЫ ZUMBA® АКТИВИРОВАТЬ – «НАУЧИТЕСЬ!»
- ДЕНЬ 4 ОТДЫХ
- ДЕНЬ 5 КЛАССЫ ZUMBA® АКТИВИРОВАТЬ – «НАУЧИТЕСЬ!»
- ДЕНЬ 6 КЛАССЫ ZUMBA® АКТИВИРОВАТЬ – «ПОЧУВСТВУЙТЕ!»
- ДЕНЬ 7 ОТДЫХ

Повторяя тренировки, постепенно включайте в свою программу более сложные упражнения.

СПРАВОЧНАЯ ТАБЛИЦА

ШАГ ЗА ШАГОМ	55 мин	НАЧАЛЬНЫЙ ПРОДВИНУТЫЙ
СТАРТ	40 мин	
ВЗБОДРИТЕСЬ™	60 мин	
В ТОНУСЕ	30 мин	
МИКС	55 мин	

ПЛАН «СУПЕРФОРМА»*

Если вы не любите ждать и хотите изменить свой облик в кратчайшие сроки, этот план для вас. Здесь объединены упражнения на выносливость с использованием гантелей Zumba и интервальные танцевальные тренировки для формирования вашей фигуры в целом.

- ДЕНЬ 1 КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ
- ДЕНЬ 2 КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ
- ДЕНЬ 3 КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ
- ДЕНЬ 4 КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ
- ДЕНЬ 5 КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ
- ДЕНЬ 6 КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ
- ДЕНЬ 7 ОТДЫХ

*Если вы новичок в Zumba fitness, вам следует попробовать выполнить упражнения ШАГ ЗА ШАГОМ и АКТИВИРОВАТЬ прежде, чем начинать заниматься по плану «Суперформа».



03 ЗОНА ВАШЕГО КОМФОРТА

ВЫ СМОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЕСЛИ БУДЕТЕ СОХРАНЯТЬ КОМФОРТНОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.

Zumba подберёт подходящий для вас уровень тренировки сердечно-сосудистой системы: от умеренного до интенсивного – в зависимости от вашей спортивной подготовки. Вы сами можете контролировать степень нагрузки, используя таблицу «Коэффициент напряжения» или «Разговорный тест». Ориентируйтесь на своё самочувствие во время тренировок, в зависимости от него уменьшайте или увеличивайте интенсивность занятий. Пожалуйста, перед началом

упражнений ознакомьтесь с важной информацией со страницы 70. Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт, сделайте перерыв и просто походите по комнате, чтобы восстановить дыхание. Когда вы будете готовы вернуться к тренировке, увеличивайте интенсивность постепенно и продолжайте следить за уровнем своего напряжения. Со временем ваш организм адаптируется, и с каждой следующей тренировкой выполнять упражнения вам будет всё легче.

УРОВЕНЬ ИСПЫТЫВАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЯ

КОЭФФИЦИЕНТ НАПРЯЖЕНИЯ	
1-2	ОЧЕНЬ ЛЕГКО
3-4	ЛЕГКО
5-6	УМЕРЕННО
7-8	ТРУДНО
9-10	ОЧЕНЬ ТРУДНО

Вы не прикладываете никаких усилий. Говорить очень легко.
Вы прикладываете небольшие усилия. Говорить легко.
Вам требуются усилия, чтобы находиться на этом уровне. Говорить возможно, но непросто.
Вы прикладываете значительные усилия, чтобы находиться на этом уровне. Вы можете говорить, но делать это становится всё труднее.
Вы прикладываете чрезвычайные усилия. Говорить невозможно. Заниматься на этом уровне НЕ рекомендуется.

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ТАБЛИЦУ**

**ВО ВРЕМЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК
СЛЕДУЙТЕ ЭТОМУ ПРОСТОМУ
ПРАВИЛУ:**

- РАЗМИНКА: 3-4
- КАРДИОСЕКЦИЯ: 5-8
- ЗАМИНКА: 1-3

○ Прежде чем приступать к выполнению этой или любой другой фитнес-программы, проконсультируйтесь с вашим врачом. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение или слабость, прекратите занятие и поставьте в известность вашего врача.



04 ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА ТЕЛА

РУКОВОДСТВО ПО ПОЛНОЙ РАСТЯЖКЕ ТЕЛА

Включение полной растяжки тела в ваш режим занятий Zumba® имеет много преимуществ. Она сохраняет ваши мускулы и суставы гибкими, помогает уменьшить болезненные ощущения и снижает вероятность повреждений.

Выполняйте следующие действия после каждой тренировки Zumba. Удерживайте каждую растяжку от 15 до 30 секунд, не раскачиваясь. Во время растяжки дышите ровно, никогда не задерживайте дыхание.



РАСТЯЖКА РУК НАД ГОЛОВОЙ

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Расслабьте плечи, затем переплетите пальцы спереди, ладони смотрят наружу. Медленно поднимайте руки по направлению к потолку. Держите растяжку в течение 15-30 секунд, повторите 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Опустите плечи вниз и назад, затем переплетите пальцы за спиной, ладонями вверх. Медленно поднимайте руки до тех пор, пока вы не почувствуете легкое напряжение. Разверните плечи и зафиксируйте корпус в прямом положении. Держите растяжку в течение 15-30 секунд, повторите 3-5 раз.

ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА ТЕЛА



РАСТЯЖКА ШЕИ

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Положите правую руку на левую сторону головы. Медленно и мягко потяните голову к правому плечу. Держите растяжку в течение 15-30 секунд, затем повторите для другой стороны. Повторите растяжку 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ПЛЕЧ

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Протяните руку поперек грудной клетки и положите ее на левое плечо. Захватите правый локоть левой рукой, затем осторожно потяните локоть влево. Держите растяжку в течение 15-30 секунд, затем повторите для другой стороны. Повторите растяжку 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА

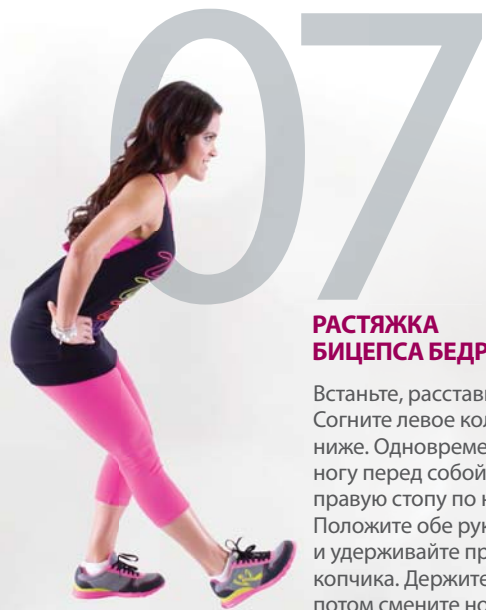
Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Перенесите вес тела влево при захвате правой лодыжки или носка стопы и потяните его назад по направлению к ягодицам. Держите корпус прямо. Держите растяжку 15-30 секунд, потом смените ноги. Повторите 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ

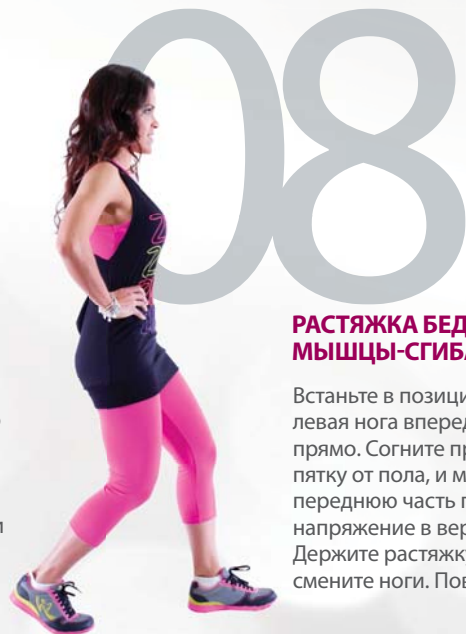
Встаньте в позицию выпада, ноги врозь, левая нога вперед, а правая назад, носки прямо. Наклоните правое колено, оторвав пятку от пола, и мягко надавливайте на переднюю часть правого бедра, чувствуя растяжку в верхней части правой ноги. Держите растяжку 15-30 секунд, потом смените ноги. Повторите растяжку 3-5 раз.

ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА ТЕЛА



РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Согните левое колено, опускаясь как можно ниже. Одновременно вытяните правую ногу перед собой, носок вверх, и тяните правую стопу по направлению к туловищу. Положите обе руки на бедра для поддержки и удерживайте прямую линию от головы до копчика. Держите растяжку 15-30 секунд, потом смените ноги. Повторите 3-5 раз.



РАСТЯЖКА БЕДРЕННОЙ МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛЯ

Встаньте в позицию выпада, ноги врозь, левая нога вперед, а правая назад, носки прямо. Согните правое колено, оторвав пятку от пола, и мягко надавливайте на переднюю часть правого бедра, чувствуя напряжение в верхней части правой ноги. Держите растяжку 15-30 секунд, потом смените ноги. Повторите 3-5 раз.



ОБЯЗАТЕЛЬНО
ЗАКАНЧИВАЙТЕ
КАЖДУЮ СЕССИЮ
НЕСКОЛЬКИМИ
РАСТЯЖКАМИ.



05 10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА УСКОРЕННОЙ ПОТЕРИ ВЕСА

УМЕНЬШИТЕ РАЗМЕР ОДЕЖДЫ ИЛИ БРЮК ЗА 10 ДНЕЙ!

Готовы поддать жару? Сочетая в себе стимулирующую потоотделение кардиоваскулярную тренировку, упражнения для формирования фигуры и повышения выносливости организма, эта быстрая программа потери веса гарантированно поможет вам уменьшиться в объемах на 1 размер платья или тренировочных брюк всего лишь за десять дней – или мы вернем ваши деньги (в течение 30 дней с момента продажи). Кроме этого, вы узнаете, как нужно правильно питаться и обеспечивать организм необходимыми веществами с помощью Программы ускоренной потери веса. Собираетесь ли вы привести свое тело в надлежащую форму для какого-либо специального случая или просто хотите ускорить процесс формирования фигуры, эта программа дает такую возможность.

ДЕНЬ 1*	КЛАССЫ ZUMBA® АКТИВИЗИРОВАТЬ	ДЕНЬ 6	ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА ТЕЛА
ДЕНЬ 2	КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ	ДЕНЬ 7	КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ
ДЕНЬ 3	КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ	ДЕНЬ 8	КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ
ДЕНЬ 4	КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ	ДЕНЬ 9	КЛАССЫ ZUMBA® ВЗБОДРИТЕСЬ
ДЕНЬ 5	КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ	ДЕНЬ 10	КЛАССЫ ZUMBA® В ТОНУСЕ

Если вы впервые занимаетесь с Zumba fitness, возможно, вам следует начать с упражнений ШАГ ЗА ШАГОМ. Каждую сессию занятий обязательно заканчивайте несколькими растяжками (см. стр. 48-53).

ТАНЦУЯ, ВЫ ИЗБАВЛЯЕТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ –

УВЕЛИЧИВАЙТЕ ПОЛЬЗУ ОТ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК, ОБЕСПЕЧИВАЯ ОРГАНИЗМ ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Наша диета основана на цельных натуральных продуктах, которые обеспечат вас питательными веществами и активизируют потерю веса. Для завершения 10-дневного курса повторите пятидневную программу дважды. Вы сами удивитесь, как всего через десять дней изменится ваше самочувствие и внешний вид. Вас ожидает прилив энергии и заметное внешнее преображение. К этому здоровому стилю жизни легко пристраститься!

Определите свою позицию на графике «порция – размер» и применяйте соответствующие эквиваленты легких закусок (их перечень приведен в конце этого раздела) в качестве дополнения к вашему меню на день.

Молочные продукты можно заменять соевыми, продуктами из козьего или овечьего молока, рисом, миндалём и/или конопляными продуктами. Там, где это уместно, в качестве замены можно использовать ореховое масло. Для вкуса добавляйте в блюда чёрный перец. Используйте как можно меньше соли, а лучше не солите блюда вовсе. Помните, что соль провоцирует отёки и высокое кровяное давление. Если без соли не обойтись, возьмите морскую соль.

Информация предоставлена:

Анастасия Коновер
MS, RD, CDN, CNSC, член ZIN™
www.justnutritious.com

10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА УСКОРЕННОЙ ПОТЕРИ ВЕСА

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ПОРЦИЙ

ПОЛ	МЕНЕЕ 68 КГ	68-79 КГ	БОЛЕЕ 80 КГ
МУЖСКОЙ	Добавьте 3 пункта закуска	Добавьте 4 пункта закуска	Добавьте 5 пунктов закуска
ЖЕНСКИЙ	Добавьте 2 пункта закуска	Добавьте 3 пункта закуска	Добавьте 4 пункта закуска

ПЕРЕХОДИТЕ НА ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Ешьте понемногу 3 раза в день и 1-3 раза устраивайте небольшие перекусы. Между каждым приёмом пищи должен быть перерыв 2-3,5 часа. Пользуясь приведённой выше таблицей, определите, какие лёгкие закуски вы можете добавить в свой рацион. Например, если вы мужчина, и ваш вес 75 кг, вы можете добавить в своё меню 4 пункта лёгкой закуски. Таблица в конце раздела поможет вам разобраться. Чтобы добавить 4 пункта закуски, вы можете взять 4 позиции из первой группы (где одно блюдо равно одному пункту), 2 из второй (каждое блюдо равно двум пунктам) или составить свою собственную комбинацию. Изучите рецепты основных блюд и закусок и начинайте готовить своё меню.

ГИДРАТАЦИЯ

Вода жизненно необходима нашему организму для переваривания пищи, поддержания физической активности и оптимального уровня энергии. Для адекватного процесса гидратации человек должен каждый день выпивать несколько стаканов воды. Например, женщине весом 68кг следует выпивать 2,1 литров воды ежедневно (до момента подсчёта потери жидкости). Чтобы понять, сколько жидкости вы теряете, выполняя физические упражнения, взвешивайтесь до и после каждой тренировки. На каждые потерянные 500 гр веса выпивайте дополнительно 0,5л воды. Часто мы ошибочно принимаем жажду за чувство голода. Поэтому перед каждым приёмом пищи просто выпивайте стакан воды, это поможет вам понять, насколько вы действительно голодны. На время всего 10-дневного плана нужно исключить употребление любых алкогольных напитков.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питайтесь, ориентируясь на наше меню, и вам будет легче поддерживать здоровую форму. Повторите пятидневный план дважды, и ваша десятидневная программа будет выполнена.

Пожалуйста, ешьте на завтрак только блюда, предназначенные для завтрака. При этом блюда для обеда и ужина вы смело можете взаимозаменять.

БОНУС: Если вам кажется, что вы едите недостаточно овощей, или вашему организму не хватает клетчатки, вы можете добавить к своему обеду или ужину 1 чашку следующих овощей: салата-латука, зелёного перца, лука, грибов, брокколи, цветной капусты, тыквы, цуккини, шпината или различной зелени.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

ГОРЯЧАЯ СВЕРНУТАЯ МАИСОВАЯ ЛЕПЕШКА С НАЧИНКОЙ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Маленькие кукурузные лепешки, заполненные омлетом, черными бобами и помидорами, украшенные сверху свежим авокадо

Ингредиенты:

- 2 маленьких кукурузных лепешки
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 2 столовых ложки нарезанного лука
- 2 столовых ложки нарезанных помидоров
- 2 столовых ложки черной фасоли
- 4 яичных белка или одно целое яйцо, взбитые
- ¼ авокадо среднего размера, нарезанного ломтиками

Приготовление:

Подогрейте оливковое масло в кастрюле для тушения на медленном огне. Тушите лук до размягчения, примерно 2-3 минуты. Положите в кастрюлю помидоры и черную фасоль и тушите еще примерно 2 минуты. Добавьте яйца и постоянно перемешивайте до полной готовности. Посыпьте яйца черным молотым перцем по вкусу. Перенесите ложкой по половине яиц в каждую лепешку и украсьте сверху ломтиками авокадо.

ОБЕД

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ С ТУНЦОМ

Салат из тунца с брынзой, оливками и овощами в пшеничном лаваше из цельного зерна

Ингредиенты:

- 1 банка тунца (85 грамм) в собственном соку
- 4 оливки каламата или другие черные оливки, нарезанные
- 2 столовых ложки измельченной моркови
- 2 столовых ложки измельченного сельдерея
- 2 столовых ложки раскрошенной брынзы
- ½ чайной ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка бальзамического уксуса
- 1 пшеничная пита из цельного зерна
- 2 листа салата-ромен или другого салата-латука
- 2 два тонких ломтика помидора

Приготовление:

Смешайте первые 7 ингредиентов и посыпьте черным молотым перцем по вкусу. Разрежьте питу до центра, чтобы получились две половинки. Разъедините половинки и положите по одному листу салата-латука и одному ломтику помидора на дно каждого «кармана» питы. Поместите по половине смеси с тунцом в каждый из «карманов» питы.

УЖИН

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В РАСКАЛЕННОМ МАСЛЕ

Курица, жаренная в раскаленном масле, с брокколи и коричневым рисом

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка канолового масла
- 85 грамм куриной грудки, порезанной на мелкие кусочки
- 1 чашка соцветий брокколи, приготовленных на пару
- 1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием натрия
- 1 чайная ложка меда
- немного имбиря
- ½ чайной ложки кунжутного масла
- 1 чайная ложка семян кунжута
- ½ чашки вареного коричневого риса

Приготовление:

Подогрейте масло в кастрюле для тушения на медленном огне. Обжарьте, переворачивая, кусочки куриной грудки до появления коричневого оттенка со всех сторон и до полной готовности внутри, в течение примерно 6-7 минут. Пока жарится курица, смешайте соевый соус, мед, имбирь, кунжутное масло и семена кунжута в миске. Добавьте смесь брокколи и соевого соуса в кастрюлю с курицей и перемешайте. Выложите на тарелку коричневый рис, а сверху - курицу и смесь с брокколи.

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ МАФФИН

Английский маффин из цельного зерна с арахисовым маслом и бананами

Ингредиенты:

1 английский маффин из цельного зерна
1 ½ столовых ложки натурального арахисового масла
⅓ чашки банановых ломтиков

Приготовление:

Разрежьте маффин и поджарьте до золотисто-коричневого оттенка. Намажьте обе половинки арахисовым маслом и положите сверху ломтиками банана.

ОБЕД

САЛАТ OMEGA-3 POWER

Салат из лосося со шпинатом, грецким орехом, луком и перцем

Ингредиенты:

85 грамм лосося
1 ½ чашки листьев молодого шпината
2 столовых ложки измельченных грецких орехов
⅓ чашки нарезанного красного перца
¼ чашки тонко нарезанного красного лука
¼ чашки турецкого гороха
1 чайная ложка оливкового масла
1 столовая ложка бальзамического уксуса
1 чайная ложка меда

Приготовление:

Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на умеренном огне. Жарьте лосося примерно 4-5 минут на каждой стороне до полной готовности. Положите шпинат, грецкий орех, перец, лук и турецкий горох на тарелку. Смешайте оливковое масло, уксус и мед и побрызгайте салат. Сверху положите кусочки лосося.

УЖИН

ЯЧМЕННЫЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ

Говядина, грибы и ячмень, подаваемые в теплом мясном бульоне с небольшой порцией салата

Ингредиенты (суп):

1 чайная ложка оливкового масла
60 грамм говяжьего филе
1 чашка нарезанных грибов
½ чашки лука, нарезанного кубиками
½ чашки измельченной моркови
1 измельченный зубчик чеснока
2 ½ чашки куриного бульона с низким содержанием соли
½ чашки вареного ячменя
⅛ чайной ложки сушеного тимьяна или ¼ чайной ложки свежего тимьяна
¼ чайной ложки сушеной петрушки или ½ чайной ложки свежей петрушки

Приготовление (суп):

Разогрейте масло в кастрюле на умеренно сильном огне и положите туда говядину. Обжаривайте мясо в течение примерно 3 минут. Добавьте грибы, лук, морковь и чеснок; тушите в течение 4 минут. Добавьте в кастрюлю ячмень, куриный бульон, тимьян и петрушку и доведите до кипения. Уменьшите огонь и кипятите на медленном огне в течение 45 минут. Добавьте черный молотый перец по вкусу.

Ингредиенты (салат):

1 ½ чашки листьев шпината или другого салата-латука
1 столовая ложка измельченных грецких орехов
2 столовых ложки черники
1 чайная ложка красного винного уксуса
1 чайная ложка оливкового масла
½ чайной ложки дижонской горчицы
щепотка перца

Приготовление (салат):

Смешайте в миске шпинат, грецкий орех и чернику. В другой миске перемешайте уксус, масло, горчицу, соль и перец. Полейте салат получившейся заправкой.

СРЕДА

ЗАВТРАК

АНТИОКСИДАНТНОЕ ПАРФЕ

Подслащенное медом парфе из йогурта с грецкими орехами и фруктами

Ингредиенты:

170 грамм нежирного греческого йогурта без наполнителей (можно использовать йогурт из козьего, соевого, овечьего или коровьего молока)
2 чайных ложки меда
2 столовых ложки измельченных грецких орехов
½ чашки черники

Приготовление:

Смешайте йогурт и мед. Положите половину йогурта в стакан. Украсьте сверху 1 столовой ложкой грецких орехов и ¼ чашки черники. Прodelайте то же самое с оставшимися ингредиентами.

* Если вы чувствительны к острой пище, пропустите этот ингредиент.

ОБЕД

ЮГО-ЗАПАДНЫЕ БУРГЕРЫ ИЗ КУРИЦЫ

Бургеры из курицы с черной фасолью, луком и перцем, украшенные авокадо, на булочке из цельного зерна с небольшим количеством салата

Ингредиенты (бургер):

1 ½ чайной ложки оливкового масла
1 столовая ложка нарезанного лука
1 столовая ложка нарезанного перца
1 столовая ложка черной фасоли
¼ чайной ложки тмина
85 грамм куриной грудки
1 булочка для гамбургера из цельного зерна
¼ авокадо среднего размера, порезанного ломтиками
½ сушеного перца халапеньо, смешанного со специями адобо и измельченного (по желанию)*

Ингредиенты (салат):

1 чашка салата-латука
¼ чашки огурца
¼ чашки нарезанного помидора
1 столовая ложка лимонного сока

Приготовление:

Подогрейте 1 чайную ложку масла в кастрюле для тушения на среднем огне. Добавьте лук и тушите 2 минуты, добавьте перец и тушите еще 3 минуты. Добавьте черную фасоль, сушеный перец халапеньо и тмин и готовьте 2-3 минуты. Отложите овощную смесь для охлаждения. Смешайте курицу и овощи, придайте смеси форму лепешки и посыпьте обе стороны черным молотым перцем. Нагрейте оставшееся масло. Готовьте бургер до тех пор, пока температура не поднимется до 74 С (4 минуты с каждой стороны). Положите бургер на булочку и украсьте авокадо.

УЖИН

СВИНОЕ ФИЛЕ В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Свиное филе в медово-горчичном соусе с коричневым рисом и зелеными бобами

Ингредиенты:

1 столовая ложка дижонской горчицы
щепотка перца
115 грамм свиного филе, порезанного на 4 кусочка
1 чайная ложка канолового масла
1 столовая ложка яблочного уксуса
1 ½ чайных ложки меда
½ чайной ложки измельченного свежего шалфея или
¼ чайной ложки сушеного
1 чайная ложка оливкового масла
1 чайная ложка измельченного чеснока
1 чашка зеленых бобов, стручкового гороха или гороха мангетота
½ чашки вареного коричневого риса, ячменя, киноа или другого цельного зерна

Приготовление:

Обмажьте свинину 1 чайной ложкой горчицы и посыпьте перцем. Разогрейте масло на сковороде на умеренно сильном огне и положите свинину. Переворачивая, обжаривайте свинину примерно по 1-2 минуты с каждой стороны. Снимите свинину со сковороды и отложите в сторону. Уменьшите огонь. Добавьте уксус, мед, остаток горчицы и шалфея на сковороду. Тщательно перемешайте получившийся соус деревянной ложкой и дайте ему загустеть.

Разогрейте оливковое масло на сковороде на слабом огне. Обжарьте чеснок в течение 2-3 минут. Увеличьте огонь до умеренного и добавьте зеленые бобы. Тушите 4-5 минут, чтобы бобы остались хрустящими, и посыпьте черным молотым перцем по вкусу. Подавайте свинину с соусом, коричневым рисом и зелеными бобами.



ЧЕТВЕРГ



ЗАВТРАК

ЯЙЦО И МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ БАТАТ

Батат, перец и лук, смешанные с омлетом и поданные с фруктами

Ингредиенты:

½ полусладкого батата, нарезанного кубиками размером ½ дюйма
1 чайная ложка оливкового масла
¼ чашки нарезанного красного перца
¼ чашки нарезанного лука
4 яичных белка или одно целое яйцо, взбитые
1 чашка нарезанной кубиками дыни или один маленький кусочек фрукта

Приготовление:

Батат пропарьте или прогрейте в микроволновке так, чтобы он оставался слегка твердым. Разогрейте масло в кастрюле для тушения, положите батат, перец и лук. Тушите на медленном огне 5-6 минут. Добавьте яйца и, непрерывно помешивая, готовьте до того состояния, которое вы предпочитаете. Посыпьте черным молотым перцем по вкусу. Подавайте с небольшим количеством фруктов.

ОБЕД

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ СОЕВЫХ БОБОВ

Зеленые соевые бобы, черная фасоль и манго, сбрызнутые оливковым маслом и соком лайма

Ингредиенты:

½ чашки очищенных зеленых соевых бобов
¼ чашки черной фасоли
¼ чашки кукурузы
¼ чашки нарезанного красного перца
¼ чашки нарезанного красного лука
1 столовая ложка кинзы
¼ чашки нарезанного манго
2 чайных ложки оливкового масла
1 столовая ложка сока лайма
¼ чайной ложки тмина

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты и дайте постоять в холодильнике в течение 30 минут до употребления.

УЖИН

ПИКАНТНЫЙ БОГАТЫЙ КЛЕТЧАТКОЙ СУП ЧИЛИ

Куриная грудка, бобы и овощи, приготовленные на медленном огне и украшенные нежирным сыром чеддер и зеленым луком

Ингредиенты:

1 чайная ложка канолового масла,	½ сушеного перца халапеньо,
1 измельченный зубчик чеснока	смешанного со специями адобо
½ чашки консервированных	и измельченного (по желанию)*
протертых томатов	85 грамм куриной грудки,
¼ чашки черной фасоли	¼ чашки красного перца,
⅛ чайной ложки сушеной паприки	нарезанного кубиками
¼ чайной ложки порошка чилийского	¼ чашки лука
перца	¼ чашки турецкого гороха
⅛ чилийского перца	⅛ чайная ложка тмина
1 чашка куриного бульона	¼ чайной ложки сухого орегано
1 унция измельченного маложирного	1 столовая ложка нарезанного
сыра чеддер	зеленого лука

Приготовление:

Разогрейте масло в кастрюле для тушения на среднем огне. Положите куриную грудку и обжаривайте в течение 2 минут. Добавьте чеснок, перец, лук и сушеный перец халапеньо и готовьте еще 3 минуты. Добавьте протертые томаты и тушите в течение 1-2 минут. Добавьте черную фасоль, турецкий горох, куриный бульон, паприку, тмин, порошок перца чили и орегано. Перемешайте и тушите, не доводя до кипения. На слабом или среднем огне тушите примерно 45 минут. Посыпьте черным молотым перцем по вкусу. Подавайте в салатнице, посыпав сыром и зеленым луком.

*Если вы чувствительны к острой пище, пропустите этот ингредиент.

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

ОВСЯНКА ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА С КОРИЦЕЙ

Овсянка с клюквой и миндалем

Ингредиенты:

- ¼ чашки овсяных хлопьев
- 1 чашка нежирного молока (можно использовать козье или овечье молоко)
- 1 чайная ложка меда
- щепотка корицы
- 2 столовых ложки сушеной клюквы
- 2 столовых ложки измельченного миндаля

Приготовление:

Смешайте овсяные хлопья, молоко, мед, корицу и клюкву в кастрюле. Варите на среднем огне. Помешивая, готовьте до достижения желаемой консистенции. Сверху посыпьте овсянку миндалем.

ОБЕД

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

Чечевица, приготовленная с овощами в сытном супе

Ингредиенты:

- 1 ½ чайной ложки оливкового масла
- ¼ чашки нарезанного лука
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 столовых ложки измельченной моркови
- 2 столовых ложки измельченного сельдерея
- ¼ чашки нарезанных грибов
- ¼ чашки нарезанного шпината
- ½ чашки чечевицы (промытой)
- ¼ чашки нарезанных помидоров
- 2 чашки грибного бульона
- щепотка сушеного тимьяна
- ½ лаврового листа

Приготовление:

Разогрейте масло в кастрюле на слабом огне. Тушите лук до размягчения, примерно 3 минуты. Перемешайте чеснок, морковь и сельдерей и тушите 10 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты и доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого и готовьте в течение часа. Посыпьте черным молотым перцем по вкусу. Подавайте и наслаждайтесь!

УЖИН

ПАСТА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Паста из цельного зерна с цуккини, перцем, луком, чесноком, креветками и помидорами

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка оливкового масла
- ½ чашки тонко нарезанного красного лука
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 чашка цуккини или желтой тыквы, нарезанных дольками
- ½ чашки красного перца, нарезанного полосками
- 1 чашка сваренных макарон пенне из цельного зерна
- 115 грамм креветок
- 4 помидора черри, разрезанных пополам
- 1 столовая ложка измельченного свежего базилика или 1 ½ чайной ложки сушеного базилика

Приготовление:

Разогрейте в кастрюле для тушения на умеренном огне масло и положите лук. Обжаривайте до размягчения, примерно 3-4 минуты, а затем добавьте чеснок, цуккини и перец. Готовьте овощи еще 4-5 минут. Добавьте креветки и помидоры черри и тушите, непрерывно помешивая, пока креветки не станут розовыми, то есть примерно 3-4 минуты. Положите макароны и перемешивайте до тех пор, пока все компоненты не прогреются до одной температуры. Посыпьте базиликом и черным молотым перцем по вкусу.

МЕНЮ ЛЕГКИХ ЗАКУСОК MIX-N-MATCH

ЛЁГКИЕ ЗАКУСКИ, РАВНЫЕ ОДНОМУ ПУНКТУ

- Нежирный греческий йогурт без наполнителей (соевый, козий, овечий или коровий)
- 1 столовая ложка натурального арахисового или другого орехового масла с 2 щепотками сельдерея
- 2 столовых ложки орехов (любых)
- 30 грамм сыра (лучше выбрать козий, домашний, соевый сыр или сыр фета)
- 30 грамм копченого лосося, 1 столовая ложка нежирного сливочного сыра, 2-4 крекера из цельного зерна
- сваренное вкрутую яйцо
- 1 ½ чашки нарезанных фруктов
- ½ чашки очищенных зеленых соевых бобов
- 3 чашки попкорна
- 1 кукурузная лепешка (нарезанная на треугольники и обжаренная до хруста) 2 столовых ложки гуакамоле
- 3 столовых ложки хумуса со свежими овощами (морковь, сельдерей, перец, брокколи)
- 1 чашка нежирного или обезжиренного коровьего, миндального или соевого молока
- 1 груша или яблоко среднего размера
- 1 чашка черники
- ½ небольшого яблока с 2 чайными ложками арахисового или другого орехового масла
- ½ чашки нежирного домашнего сыра
- ¼ чашки сушеных абрикосов, слив, манго и т. п.
- Пита-пицца: ½ маленькой питы из цельного зерна, 15 грамм мелко нарезанного нежирного сыра моцарелла, 2 столовых ложки томатного соуса, запеченного в духовке
- ½ запеченного батата с ¼ чашки неподслащенного яблочного соуса
- 1 чашка хлопьев Чириоз без наполнителей
- 2 ролла с копченым лососем и огурцом (тонко нарезанный огурец, разрезанный вдоль, с завернутыми в него 30 граммами тонко нарезанного лосося и ½ чайной ложки нежирного сливочного сыра)

ЛЁГКИЕ ЗАКУСКИ, РАВНЫЕ ДВУМ ПУНКТАМ

- ½ сэндвича с тунцом (1 ломтик хлеба из цельного зерна, 60 грамм консервированного в собственном соку тунца, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 ломтик помидора, 1 лист салата-латтук)
- ½ сэндвича с арахисовым маслом (1 ломтик хлеба из цельного зерна, 1 столовая ложка натурального арахисового масла, 1 чайная ложка меда)
- ½ куриного сэндвича (1 ломтик хлеба из цельного зерна, 60 грамм куриной грудки, ½ унции нежирного сыра, помидор, салат-латтук)
- 1 нежирный ароматизированный греческий йогурт с 2 чайными ложками измельченных орехов или ½ чашки черники
- ¾ чашки овсянки из цельного зерна с 1 чашкой молока
- 1 чашка овсяных хлопьев, сваренных на воде, 1 столовая ложка измельченных орехов, 1 чайная ложка меда
- 30 грамм сыра и крекеры из цельного зерна (6-8 в зависимости от бренда)
- 1 чашка супа (бульон или суп на основе помидоров, кроме супов-пюре)
- 2 оладья из коричневого риса без добавок, с 1 столовой ложкой арахисового масла и 1 столовой ложкой изюма, посыпанных корицей
- Салат (2 чашки смешанных сырых овощей без крахмала* с 1 столовой ложкой оливкового масла, 2 чайными ложками уксуса или лимонного сока)
- 5 роллов с коричневым рисом (ролл Калифорния, овощной ролл, тунец или лосось с огурцом или авокадо)**

* Овощи без крахмала, включая брокколи, цветную капусту, сельдерей, морковь, лук, перец, зеленые бобы, стручковый горох, капусту, огурцы, зеленолистные овощи и т. д.

** Сюда не относятся роллы, содержащие арахис, пряные, хрустящие или запеченные в тесте, равно как и любые роллы с соусом. Оберните ролл морскими водорослями, чтобы снизить количество калорий.

Фантазируйте и придумывайте свои варианты закусок. Но, пожалуйста, ограничивайтесь минимально обработанной пищей с низким содержанием натрия.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ ФИТНЕС-МАРАКАСАХ ZUMBA®

ВНИМАНИЕ: для максимальной эффективности и безопасности следуйте этим инструкциям.

- Фитнес-маракасы Zumba прослужат долгое время, если вы будете хранить их при комнатной температуре. Не оставляйте фитнес-маракасы на солнце, не подвергайте их длительному воздействию экстремальных температур.
- Очищайте фитнес-маракасы Zumba® только при помощи мягкой влажной ткани. Не используйте мыло или агрессивные химические вещества.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ОСТОРОЖНО: Для уменьшения вероятности травм следуйте информации по безопасности, содержащейся в данном документе.

- Перед тем как приступить к тренировкам или диете, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, прекратите занятия и обратитесь к врачу. Инструкции, приведённые в этом буклете, никоим образом не являются заменой медицинской консультации.
- Проверяйте фитнес-маракасы Zumba® на предмет повреждения перед каждым использованием. Если наконечники ослаблены или заметны другие повреждения, прекратите использование фитнес-маракас. Вес ваших фитнес-маракас может варьироваться в пределах 0,1 фунта.
- Фитнес-маракасы Zumba® предназначены только для домашнего использования, а не для коммерческого применения.
- Когда вы занимаетесь с фитнес-маракасами, надёжно захватывайте их посередине. В пальцах и запястьях при этом не должно быть напряжения, но запястья должны оставаться прямыми и крепкими. Наслаждаясь музыкой, под которую вы занимаетесь, не теряйте контроль. Пусть драйв и скорость не отвлекают вас от мыслей о безопасности.
- Фитнес-маракасы Zumba® – это не игрушки. Храните фитнес-маракасы и все аксессуары в недоступном для детей месте. Фитнес-маракасы содержат мелкие детали и могут представлять опасность.
- Используйте фитнес-маракасы Zumba® так, как показано в инструкциях по выполнению упражнений Zumba®. Используйте фитнес-маракасы Zumba® только по назначению. Не применяйте их в других программах упражнений или для иных целей.