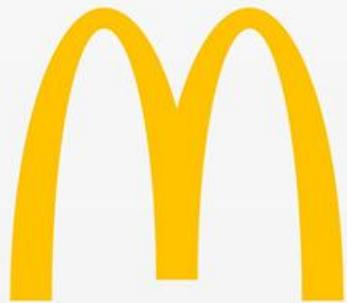


Вся правда о диетах

БЕЗ ЦЕНЗУРЫ



меняю жир  
на силу воли

Книга для тех,  
кто хочет похудеть.

Ярослав Брин

ОГРАНИЧЕННОЕ ИЗДАНИЕ

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>Введение в «реальную» жирзнь</b>	<b>3</b>
<b>Анатомия диетического фитнес – пенделя</b>	<b>7</b>
<b>В том, что ты толстая виноваты КРОМАНЬОНЦЫ</b>	<b>20</b>
<b>Похудение. Миры и реальность</b>	<b>24</b>
<b>Лучший способ похудеть – АЭРОБИКА</b>	<b>35</b>
<b>Как убрать живот и бока. Метод папы Карло</b>	<b>45</b>
<b>Зубы на полку? Или изменим рацион питания</b>	<b>51</b>
<b>Хочешь похудеть? Убей в себе Золушку, стань Носорогом</b>	<b>55</b>
<b>Ещё один Кусочек правды о мотивации для худеющих</b>	<b>62</b>
<b>Великий и ужасный гликемический индекс</b>	<b>69</b>
<b>Эффект плато во время диеты и как его побороть</b>	<b>76</b>
<b>Обзор жиросжигателей. Ускоряем сбычу мечт</b>	<b>81</b>
<b>Плоский животик за 14мин в неделю</b>	<b>89</b>
<b>Как НЕ отрастить зад за праздники</b>	<b>101</b>
<b>Периодизация - идеальная фигура круглый год</b>	<b>111</b>
<b>Быстрый старт. Начинаем худеть сегодня</b>	<b>119</b>
<b>Как сохранить результаты после диеты</b>	<b>124</b>
<b>Прививка от лени</b>	<b>132</b>
<b>Как похудеть за три дня</b>	<b>142</b>
<b>Куча секретных подарков от автора</b>	<b>143</b>
<b>СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ОТ ЯРОСЛАВА БРИНА</b>	<b>144</b>
<b>Об авторе</b>	<b>151</b>

## **ВВЕДЕНИЕ в «РЕАЛЬНУЮ» ЖИРЗНЬ!**

Доброго времени суток, меня зовут Ярослав Брин и эта книга для тех, кто хочет похудеть, раз и навсегда. Но прежде чем мы начнем разбираться в данном вопросе позвольте мне сразу очертить круг дозволенного.

Я буду с вами максимально честен, поскольку в вопросах похудения откровенного обмана и ереси без меня хватает. Я не буду вам льстить и делать комплименты, я не буду стараться вам доказать полезность тех знаний, которые вы узнаете, я не буду потакать вашим слабостям, вашей гордыни и пр.

Жирное я буду называть жирным, а не полным или «в теле», ленивое я буду называть ленивым, а не энергосберегающим.

Я заранее прошу прощение перед ранимыми натурами и женщинами ибо мой стиль временами будет далек от парламентского. Знаю, что за мной подобное водится и иногда эмоции прорываются наружу. Дело в том, что когда «берет за живое», я не всегда могу подобрать нужный синоним, чтобы одним словом выразить целую мысль, но будьте уверены, если я в запале произнесу трехбуквенное слово, то все три буквы будут профессионально расставлены на свои места и будут нести максимальную пользу.

Я делаю это не для того, чтобы Вас обидеть, оскорбить, унизить и т.п. Это делается для того, чтобы пробиться через шелуху условностей и заслонов прямо к сути, для того, чтобы сократить время, необходимое для восприятия и скорости достижения ваших результатов. И давайте перейдем на ТЫ. Ты не против? Хотя я часто буду вы-кать, чтобы эффективней донести до вас свою мысль.

Прежде чем приступить я хочу, чтобы вы, хотя бы на время прочтения этой книги, приняли безусловный факт

**ТЫ причина ТОГО как ты выглядишь и ВСЕГО, что происходит в твоей жизни. Твоей бедности и твоего богатства, твоих неудач в личной жизни и твоего счастья, твоего лишнего веса и твоих побед. Ты причина всего!**

Меня иногда обвиняют в том, что в своих статьях и на лекциях я веду себя жестко и переступаю ту невидимую грань, за которой кончаются понятия «этики и морали», а также правила поведения в обществе. Так вот, с превеликим удовольствием признаю — ЭТО ПРАВДА! Более того, я это делал, делаю и буду делать!

Для особо «одаренных», русским по белому поясню почему:

***Грубость и цинизм тренера это фильтр от неудачников.***

Я считаю своей задачей:

- **ПОМОЧЬ** создать красивую фигуру людям, которым действительно это надо, которые перепробовали кучу диет, таблеток, программ, шаманов и т.д. и уже потеряли надежду.
- **ДАТЬ** возможность осознать ценность и значимость здоровья и собственной жизни — неглупым, мыслящим людям.
- **ПРИДАТЬ** начальное ускорение (пинком под зад) тем, кто в этом действительно нуждается.
- Популярно **ОБЪЯСНИТЬ**, почему большинство так и останутся толстожопыми, если не начнут «ШЕВЕЛИТЬ БУЛКАМИ» и ИЗВИЛИНАМИ.
- **ПРЕДОСТАВИТЬ** возможность умным, хорошим, достойным людям совершенствоваться, стать красивыми и расти как личность, в общем — **НАЧАТЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ**, то есть **НАЧАТЬ ДВИЖЕНИЕ К здоровью, красоте и УСПЕХУ!**

И для этого я готов быть разным, — Жестким и Неудобным, Въедливым и Противным, Дотошным и Настырным, Агрессивным и Нетерпимым, Требовательным и Саркастичным, «Великим и Ужасным»...

И я не даю себе права вас жалеть, даже если сердце мое обливается кровью и сжимается от боли... И у меня нет никакого желания помогать вам пускать розовые слюни и сопли пузырями... от этого ваша жизнь не станет лучше.

Я дам вам знания и пошаговый алгоритм действий к вашей цели, без иллюзий, розовых слоников, секретных секретов и успешного успеха.

**Прошу уделить данной книги внимание и прочитать её ДО КОНЦА.**

К сожалению, в большей массе, люди надеются найти самый быстрый способ или какой либо секрет для решения своей проблемы БЫСТРО и ищут они естественно в быстрых источниках. Одна статья или один видео урок или одна лекция, но это сопоставимо с курсами, «навыки молодого бойца для монашек» или «как за секунду стать максимально беременной».

У меня очень не простая задача одной книгой помочь вам решить большую(жирную) проблему, которые многие решают ВСЮ жизнь, поэтому

читать придется до конца). Конечно, отсутствие знаний можно решить хроническими мозолями на заднице, но как показывает практика дело это не перспективное.

В интернете полно различной халявы на данную тематику и вы наверняка с чем-то уже ознакомились. Помогло? Навряд ли... Дело в том что практически каждый человек твердо уверен что он умеет, ЛЕЧИТЬ, УЧИТЬ И ШУТИТЬ, и поэтому у нас так много больных, тупых и зануд.

Я ужал всю информацию, но мне все равно потребовалось несколько десятков страниц, чтобы осветить данный вопрос, **поэтому уделите им внимание.** Я быстренько дам вам простой способ похудеть, быстренько вас отмотивирую и вы быстренько пойдёте тяжко думать и может даже делать.

Я на 100% уверен, что мои знания принесут вам пользу, но они точно не для слабых умов и не для ленивых задниц, поэтому читать вам дальше или нет, решать только вам.

Тут, по закону жанра я должен написать свою автобиографию, представится и рассказать о себе, написать какой я крутой и как вам крупно повезло. На самом деле, как это можно читать книгу не известного тебе человека. НО! Я этого делать не буду.

Я не хочу, чтобы мои звания и регалии, достижения и заслуги хоть, как-то повлияли на ваше представление обо мне. Я хочу, чтобы вы сделали выводы самостоятельно об уровне моих знаний и компетенций, на основании материала данной книги. Чтобы вы самостоятельно сформировали своё отношение ко мне и сделали выводы по моей проф. пригодности, без моего воздействия на вас. Я конечно расскажу более подробно о себе, для тех кому будет интересно, но будет это не скоро, вы ведь держите эту книгу в руках ради результата, а не ради моей автобиографии.

Вам достаточно знать что я Диетолог, Тренер и не много Психолог, самую малость....

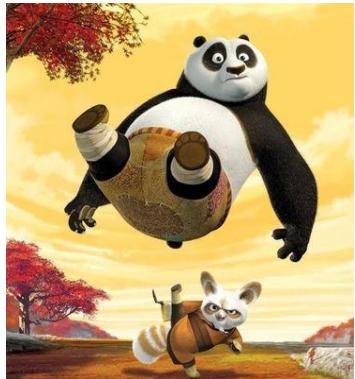
- Я убежденный сторонник практических навыков работы над своими компетенциями против теоретических знаний.
- Я работаю только на результат. Мне нравится добиваться целей и иметь спортивное телосложение.
- Я обычный парень цифровой, не курящий, въедливый и противный.
- Я нового формата, но старой школы, мой внутренний киндер ещё не вырос.
- Крупнотоннажный, долгосрочный, мгновенного действия, готовый к работе, отказоустойчивый. Испытан на людях, одобрен клинически.

- Научно обоснованный медицинский эксперимент, политически, анатомически, экологически некорректный.

В руках у вас книга, которая поможет вам похудеть раз и навсегда.

Ну что приступим?

## Анатомия Диетического Фитнес - Пенделя



Давайте не так быстро, я понимаю, что хочется сразу с места в карьер, но что будет, когда мотивация пропадет? Такое уже было? Вы что-то уже бросали? Ваша мотивация и ваши желания действуют только 72 часа. Умные головы подсчитали, если вы не начнете реализовывать задуманное сразу, то через 72 часа в 95% случаях вы это делать НЕ БУДЕТЕ.

Ну хорошо, решили вы похудеть, а вы знаете что произойдет с вашей мотивацией после первого диетического дня? После первой пробежки? Все мы знаем и уже ощущали этот эффект неоднократно в течении жизни. Когда мотивация безудержно ослабевает и мы уже казалось бы нужные вещи, аккуратненько заметаем под ковер и всё списываем на отсутствие силы воли. Подавляющее большинство людей бросают диеты не добившись результата и это ФАКТ.

Вот чтобы этого не произошло преждевременно, мы и разберем этот вопрос в самом начале.

### **Мотивация - трудозатратный, пожирающий ресурсы миф, в природе не существующий.**

Я только что в одном предложении резюмировал все свои знания по мотивации. Не густо получилось, правда?

Сейчас я начну разводить демагогию **по самому важному вопросу в нашей жизни — ЗАЧЕМ?**

Правда жизни в том, что если у вас есть большой и жирный (без обид) **ЗАЧЕМ**, то вопрос **КАК** становится риторическим.

Видели как маленькие дети, которые не умеют ходить, из точки А в точку В добираются? Кто на пузе, кто на попе толкая ногами, кто орет, чтобы его отнесли. Если закрыт вопрос **ЗАЧЕМ**, вопрос **КАК** решается огромным

количеством способов, а **КОГДА** это «вопрос времени», а точнее короткого промежутка времени.

«**Мотивация**», зверь знакомый, но до конца не изученный и всем интересный. Как мотивировать себя на подвиги? Как мотивировать на изменения? Головой-то мы все хотим сделать что-то полезное, а вот делать как-то не хочется. Вот и разберём, заодно протопчемся по «Силе Воли».



Везде, где возникает **ЦЕЛЬ**, появляются призраки мотивации. Сколько сайтов, групп, статей, тренингов, направленных только на один вопрос **ЗАМОТИВИРОВАТЬ!**

Самое первое, что я делаю, когда человек обращается ко мне за помощью, помочь ему добиться своей цели Я РАЗБИРАЮ ЕГО МОТИВАЦИЮ, что им движет. И мотивация разная — через негатив, через позитив, через правду и т.д., Я стараясь объяснить, как стать более красивыми, успешными и здоровыми, я даю всегда инструмент и первоначальный толчок к действию, отсеиваю через фильтры нытиков и лентяев, и до некоторых доходит, а через какое место уже не важно.

Многие обижаются и не понимают чего это я так жестоко с хрупкой душевной натурой, **далеко не хрупкого человека**. Но это всё уровень песочницы, с вами я нежный и пушистый. В своих близких кругах, я даю более циничный взгляд на мотивацию для людей, которым по долгу службы необходимо мотивировать огромные коллективы.

Сейчас это и разберём, мне хочется чтобы вы научились это делать самостоятельно, надеюсь вам пригодятся эти знания в жизни и в следующий раз, когда тяжело будет оторвать зад от дивана, вы сами себе скажите : «Вот только не надо меня мотивировать»!!! И начнёте грести лапками в нужном вам направлении....



Самое забавное, когда человеку даешь задание написать мотивы для достижения своих целей, а потом их разбираешь по кусочкам, показывая их не состоятельность на примерах и даешь домашнее задание придумать настоящие, скрытые мотивы. ВСЁ! Бессонная ночь обеспечена) гы-гы. Но ещё никто не жаловался).

....Когда мы говорим о мотивации, **всегда есть две стороны медали**, можно сказать, что все уникальные и разные, а можно всё свести к примитивным мотивам (секс, власть, голод и т.д.)

На самом деле у человека **в арсенале множество базовых мотиваций**: половые и социальные мотивы, доминирование, поисковая активность, сбор информации, азарт неопределенности, защита ресурса, страх смерти, самосохранение и много других – из наборов данных мотивов и складываются стереотипы нашего поведения, наше любопытство, жадность, самомнение, активность.



**Базовых мотиваций много** и именно поэтому сложно мотивировать отдельных людей не зная мотивов их поведения, **НО** себя то мы знаем, так в чем проблема замотивировать самого себя?

Уточню. Под **мотивацией** я буду подразумевать некий **ПОБУДИТЕЛЬНЫЙ МОТИВ**, который толкает нас к определённому поведению.

**БАЗОВАЯ МОТИВАЦИЯ** – это самостоятельная структура, результат деятельности нейропсихики, на которую мы не можем повлиять осознанным усилием.

Поэтому **совершенно бессмысленно ругать себя или кого-то за отсутствие мотивации к определённым действиям**. Женщины не могут заставить себя похудеть. Мужчины не могут себя заставить бросить курить, про алкоголь я вообще молчу. Хвалить себя можно, хотя хвалить себя можно за что угодно, дело полезно и приятное. О, покакал? Молодец! — Мотивирует? Нет.

**Мы не можем по собственному желанию создать себе мотивацию.** Она либо уже есть, либо нет. Все механизмы мотивации в нас заложены, все базовые мотивы уже работают, процессы которые их контролируют, могут меняться, но происходит это не быстро и лишь в некоторых рамках. Именно поэтому, когда возникает проблема, **ЛЮДИ ОЧЕНЬ ЧАСТО ТЯНУТ С РЕШЕНИЕМ** и уж, когда действительно прижмёт, начинают решать свои проблемы, не даром же мы придумали: «лучше поздно, чем никогда». И именно поэтому мотивация пропадает напрочь, как только проблема немного разрешится, не полностью, но нам достаточно.

Хотите пример из моего опыта? Пожалуйста. Диабетики по 2-му типу. Прежде чем наесть себе такую болезнь в голову не однократно приходила мысль – остановиться, но хренушки, мотивации не хватает, как только прижало, тут же начинают что-то предпринимать, жить-то хочется, **срабатывает базовый мотив самосохранения**. Похудели на 10-15кг, сахар в крови стабилизировался и... всё, бросаем заниматься здоровьем, хотя ещё килограмм 30 лишних. Но блин **мотивация-то пропала, базовый мотив потому что отключился**, отлегло от задницы, если по-русски.

Именно поэтому я не очень люблю тренинги «по мотивации», на которых мотивируют, не дают инструмент, а именно мотивируют. Долго вы были в состоянии аффекта после просмотра мотивационного фильма, день? Два? Решили бегать по утрам, дождик пошёл, базовый мотив самосохранения включился в другую сторону и вуаля, где моя мотивация? Нашедшего просьба вернуть за вознаграждение. Давайте с вами конкретизируем мотивы, которые выбирают себе люди в качестве побуждения к снижению веса.

Предположим, что у вас лишний вес и есть желание его снизить, **мы не говорим, что вы это будете делать**, пока просто желание. Людей с проблемой лишнего веса, но не желающих ни чего делать мы рассматривать не будем. Молодца, счастье вам, силы воли и успеха в жизни он вам потребуется. Я так не смог бы жить, постоянно с проблемой не решая её, постоянно с болью. Боль бывает разная, например от физических нагрузок или от каких-то гастрономических ограничений, **но она временная**, пару

часов. И если её себе не причинить намеренно, **именно БОЛЬ будет преследовать вас всю вашу жизнь** и она посильнее, чем физическая. Вы понимаете, о чём я, правда?

К тому же, по современным стандартам внешней привлекательности, — **толстых считают некрасивыми**, их не любят по ряду причин. И это правда, хотя у меня самого нет какой-то нетерпимости к полным людям (а если бы я здесь написал «**жирным людям**» много бы человек обиделось?) Но, эта нетерпимость всегда появляется, когда я пользуюсь общественным транспортом. По традиции на двухместном сидении я занимаю 0.7 места, и рядом всегда садиться человек, который считает себя хорошим, поэтому его и много. И занимает 1,5 места. Чувствуете нестыковку? Так вот, лишние 0,2 **всю дорогу едут на мне**, вызывая во мне нетерпимость на каждой кочке и повороте. И действие этого усиливается, если в этот день я встал в 5 утра чтобы пробежать по парку, а бывает масла в огонь подливает фраза «Подвинься! Расселся тут!»

Стандарты красоты в нашем обществе, это неотъемлемая часть. К женщинам требования жёстче, к мужчинам мягче.

**Стандарты существуют без вашей оценки, вы их либо игнорируете, либо соответствуете, на ваш выбор. Игнорируете – не жалуйтесь на жизнь!**  
**Желаете соответствовать – тогда следует что-то предпринять?**

Итак, предположим, неважно почему, но человек решил похудеть. Что обычно является причиной? Какие мотивы вы себе заявляете?

**- ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ – ХРЕНОВЫЙ мотив!**

Вы и толстым себя хорошо чувствуете. **У мужиков с выраженным пузом, отличное самочувствие**, это даже ожирением не считается. Девушки под 100кг тоже с нормальным самочувствием, хотя уже явное ожирение. **Хорошо чувствовать** это производная от быть здоровым. Быть здоровым производная боюсь заболеть. Боюсь заболеть производная от не хочу умирать – базовый врождённый мотив, который не срабатывает, пока человек не начнет умирать, это примерно после 2 степени ожирения.

Вообще люди с лишним весом практически ни когда неприятных ощущений не имеют, ну одышка. Повышенная усталость, при офисной работе этого запросто можно избежать. При индексе массы тела в 25 у человека явно выраженные жировые отложения, но это даже потенциально не опасно для здоровья, это просто косметический дефект, а **человек такая скотина, что к любой ситуации привыкает и находит способ себе объяснить** положение текущих дел с точки зрения закономерной логики.

Человек с ожирением не останавливается даже, когда он реально заболеет: диабет, гипертония, сердечная недостаточность подползают о-о-о-очень долго и очень ме-е-е-едленно и пугающие формы принимают уже на финишной прямой, когда всё....

**-Тук-тук,**

**-Кто там?**

**-Это Я. Пиздец.**

**-Что хотел?**

**-Пришел.**

Какие там абстрактные и удаленные риски для здоровья, **люди не воспринимают вещи, которые маячат перед носом** с огромным флагом.

Хороший опыт на лягушках есть на эту тему.

Если лягушку кинуть в кипяток, то она сразу выскочит.

Если лягушку посадить в холодную воду и постепенно нагревать, то она так и сварится заживо. На людях этот эксперимент не проводили, но практически все поступают так каждый день.

**Человек пугается за своё здоровье, только тогда, когда вот-вот помрет.** Возьмем к примеру абсолютные безопасные для здоровья панические атаки у ипохондриков. Они безопасны, но сопровождаются страхом смерти, поэтому человек отдаст любые деньги, чтобы от них избавиться. **Лишний вес опасен для здоровья**, но люди и пальцем не пошевелят, потому что ни какими пугающими изменениями самочувствия это не сопровождается. **Хочу похудеть, чтобы быть здоровым фигня мотив**, он не срабатывает, чтобы вы себе не говорили. Для вашего мышления эта нагрузка нулевая, чтобы вы себе не внушали. Вашему разуму по барабану. Ваша психика, более сложный, абсолютно рациональный и функционально устроенный агрегат. Если бы содержание словесного потока что-то значило бы для неё, представляете чтобы было всякий раз, когда вы мысленно в голове гоняете всякую хрень или разговариваете сами с собой?

**- ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ – ХРЕНОВЫЙ мотив!**

Вы и так себе нравитесь! Любой психически нормальный человек себя любит, если нет, — значит у него депрессивное расстройство и тогда

ему уже точно по фигу сколько он весит, у него проблемы посерёзней, он будет искать любую возможность подкрепления своего поведения, так кстати формируется «невротическое заедание». То есть либо вы себя любите, и следовательно этот мотив не сработает, либо вы себя НЕ любите, и тогда отбирая у себя маленькие примитивные радости обжиралово, вам будет становиться ещё хуже.

Не путайте пожалуйста «любовь к себе», «хорошее отношение к себе» с **самооценкой**. **Самооценка** может быть любая. Она может быть понижена либо повышена, либо по объективным причинам, либо нет. Более того у жиробасика, который хочет похудеть самооценка с **ОГРОМНОЙ** вероятностью понижена, чтобы он там не говорил (иначе бы его не волновал лишний вес). **Именно поэтому многие обижаются на мои материалы.** Самооценка ниже плинтуса, а тут я ещё по самому больному месту. Обычно при общении со мной: если у человека не хватает чувства юмора, или утерян контроль за объективной реальностью, то 100% его переполняет чувство обиды.

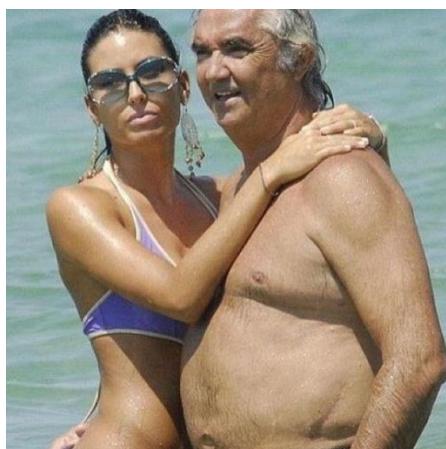
### **- ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЛОДЕТЬ ИЛИ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ – ХРЕНОВЫЙ мотив!**

**Вы совершенно точно знаете, что не помолodeте от этого**, моложе выглядеть, да, но это уже в сторону секса. Стать сильнее? Какое-то облегчение в физических нагрузках конечно появиться, если убрать пару десятков КГ жира, но многие после похудения становились сильнее? **Большинство это измученные, высущенные мумии, хитроумными диетами.** К тому же «стать сильнее» — это не самостоятельный мотив. Человек никогда не хочет стать сильнее просто так. Парни начинают заниматься спортом, в большинстве случаев, когда получат по морде. Про девушек тут другое, они не хотят быть сильными, они хотят быть красивыми. Разберём чуть позже.

### **ХОЧУ ПОХУДЕТЬ РАДИ СУПРУГА, ДЕТЕЙ, КОГО-ТО – ХРЕНОВЫЙ мотив!**

Ради детей? – Бессмысленно, дети вас и так любят, как бы вы не выглядели, а если дети вас не любят. Тут диетой не поможешь.

Ради супруга? – Очень сомнительно. Сработает только в том случае, если есть страх потерять своего постоянного полового партнера. В идеале когда опасения есть, а оснований для них нет). Обратите внимание почему у папиков, да и в принципе у всех состоятельных мужиков, жены такие ухоженные? Потому что у них полно свободного времени? Потому что у них есть деньги? У всех на это есть деньги, тем более если вы скачали эту книгу через интернет, а у них ещё есть **базовый мотив – сохранение ресурса.**



Боязнь потерять своего супруга, со всеми сопутствующими плюшками.

Мероприятия по поддержанию красивого внешнего вида практически бесплатны, я не считаю расходы на косметику и услуги.

Самый дорогой тренер, не сделает из вашего тела то, с чем не справляются две гантели под диваном. **Косметика выше среднего ценового диапазона, по составу практически не отличается от среднего, платим только за бренд.** Тратить на себя 6-8 часов в день и тратить на себя 1 час в день. Разницу можно заметить только при детальном и очень долгом и пристальном рассмотрении.

Если вы захотите возразить, что с тренером на много эффективней, с жирожигателями последней марки Анти- Жиробасина на много быстрей, линия кремов подтянуйко-жопольё за сто мульонов подтягивает кожу лучше — то это всё здорово, и вы молодец если у вас есть на это средства и возможности, но результат все равно один. **Быть красивой это не вопрос средств, это не вопрос времени.** Это вопрос мотивации. ВАШЕГО ОГРОМНО ЖЕЛАНИЯ.

**Есть ДВЕ основные мотивации, которые в большей степени управляют человеком:**

1. СТРАХ СМЕРТИ
2. ПРОДОЛЖЕНИЕ РОДА

**В рамках борьбы с лишним весом они звучат так:**

1. СТРАХ СМЕРТИ
2. СЕКС И ДОМИНИРОВАНИЕ

Всё остальное это производные, какую либо причину вы не назвали, разматывая клубок, всё равно упретесь в один из базовых мотивов.

Жёстко, правда? Я прямо чувствую, как вы не согласны и всячески упираетесь и не хотите признавать, что каждый из нас боится смерти и по своему сексуально озабочен, у кого-то больше, у кого-то меньше. Не переживайте, **многие этого вообще не признают.** Найдут способ завуалировать, обмануть себя, объяснить логически, а между прочим в этом

нет ни чего плохого, зная это можно хоть как-то делать своё поведение более разумным.

Люди хотят изменить свой внешний вид ради того, чтобы повысить свою сексуальную привлекательность, ради того чтобы чувствовать своё превосходство. Элементарный пример. Девочки пользуются косметикой чтобы нравиться мальчикам, а мальчики ходят в спортзал чтобы нравиться девочкам, хотя сейчас такие мальчики, которые постоянно путают.

В формальной социальной иерархии масса тела не связана с социальным положением, влиятельному и богатому человеку прощается любой размер задницы. Но, на **неформальный статус-** влияет, т.е. если взять абсолютно равные условия, то **пузатики по иерархии ниже фигуристых**. Для женщин в большей степени, для мужчин в меньшей. – но это всегда работает, вне зависимости от гендеря, поэтому «жирная» смертельное оскорблениe для девушки и между прочим мужикам тоже обидно.

Получается эти два мотива психика принимает, но блин форма очень не удобная, циничная, можно конечно и так сформулировать мотив:

**«Я хочу похудеть, чтобы выглядеть сексуально привлекательно, чтобы самцы проявляли ко мне сексуальную заинтересованность, и высказывали готовность конкурировать за это место с моим постояннымовым партнером, чтобы этот мужлан осознавал, что обладает доступом к остро востребованному ресурсу. А также я хочу доминировать в неформальной социальной иерархии среди женщин, чтобы мне и окружающим было заметно повышение моего статуса, и это вызывало у других женщин зависть и желание подражать моему поведению».**

Ну как вам такая мотивация? Жесть, правда? Естественно открытым текстом себе такое не заявишь, надо иметь кусок льда вместо сердца и люди, которые на такое способны не страдают от лишнего веса, у них совсем другие проблемы. Поэтому стоит, используя два мотива, формулировать помягче, главное чтобы в конечном результате была динамика, и только если психика не поймёт намеков, сообщить ей прямым текстом что от неё требуется.

**Главное — самому себе не лгите.  
Ф. М. Достоевский**

**Наша психика очень плохо фиксирует состояние**, это к слову о динамики. Но мы очень хорошо фиксируем изменения. Женщина, которая всегда была красивой и стройной, про неё все думают: «от природы такая», «генетика» и т.д. не смотря на усилия которые она прилагает постоянно. На

рекламах диет и завлекалках на форумах. Не вывешивают красивых атлетов и моделей, потому что ну красивые люди ну и хер ли? Гораздо большее оживление вызывают фото ДО и ПОСЛЕ.



Ни кому не интересно про человека, который родился в богатой семье, всем интересно как из сапожника, стал миллиардером, как крестьянин императором, всем пофиг на круглого отличника. А вот если троечник пятёрку получит, это ого-гого и т.д. – **статус сам по себе нас не очень волнует, как обретение статуса** – вот к этому люди испытывают неподдельный интерес. Вот и используйте это в своих формулировках.

Ну казалось бы с мотивацией что-то проясняется, но мне силы воли не хватает, как заставить себя, падрэ?

**ЭТО ХЕРНЯ сын мой! Когда у человека нет силы воли это называется: Апато-Абулический синдром.** Человек лежит в таком состоянии пластом, смотрит в одну точку и жидкот гадит под себя, потому что нет силы воли себя поднять и довести до туалета, не говоря о том, чтобы в Макдональдсе пару пицц захомячить или за тортиком сбежать.

**Чтобы нажрать десятки КГ лишнего веса, — на это требуется устойчивое и последовательное поведение.** Длительное, многомесячное, изо дня в день неуклонно железной рукой и не иссякаемой силой воли приводимое в жизнь! Всё отлично у вас с силой воли. **БЕЗВОЛЬНЫХ ТОЛСТЯКОВ НЕ БЫВАЕТ.**

То, что она срабатывает у вас на элементарные стимулы и не срабатывает на сложные социальные – это уже другая проблема. Но силы воли у вас полно!!

Хотите пример? Поведение наркозависимых. Вот, мол нет силы воли чтобы оборвать болезненный цикл. Да не шезди мне тут, а наркотиков достать сила воли откуда берётся? Наркоман в поисках дозы это совершенная,

сверхэффективная машина, — невероятные способности к манипулированию, мгновенная реакция, жесткая целеустремленность, четкое и безошибочное целеполагание, достижение цели в кратчайшие сроки — эту бы энергию, да в мирных целях.... А бросить силы воли нет. Это не отсутствие силы воли. **Это извращение волевого усилия.** При избыточном весе тоже самое. Гедонистические прелести обжираловки и закрепленное подкрепление использует волевые качества по своему усмотрению. Смотри роллы со скидкой, эй тело неси меня пожрать! Поскольку не нормальное пищевое поведение — не настолько жесткая штука, как наркомания, поменять вектор у волевой направленности и заставить её работать на нужды нашего разума и души — не такая уж и сложная задача.

Ну а теперь сами сформулируйте свои скрытые базовые мотивы, желательно самым открытым текстом. Хотите чтобы вам завидовали, так и говорите, хотите чтобы оглядывались вам вслед вот и хорошо, хотите много денег, тоже не плохо. Я знаю что у некоторых открываются скрытые желания, которые принято считать негативными и постыдными, но я так же знаю, что **самая большая глупость это обманывать себя.** Ваши мотивы будут питать вас по пути к вашей цели, какой бы она не была.

Только не надо рассказывать. Как на самом деле тяжело, что у вас плохая генетика, генетика у всех одинаковая, вы что из одного грамма углеводов 8 ккал получаете? Или Что? Или у вас обменные процессы замедлены? Фигня, такие же как у всех, если бы у вас были проблемы с метаболизмом, вы бы сейчас лежали в больничке в окружении дяденек в белых халатах и в вопросах диетологии разбирались бы лучше меня. Нет такого понятия как НЕТ ВРЕМЕНИ, НЕТ ДЕНЕГ, НЕТ.... (подставь свою причину). Я через это прошел и не могу больше слушать этот плач Ярославны. Я моментально закипаю, когда кто-то начинает пускать сопли пузырями. Давай по-честному, хотя бы разок, хотя бы с самим собой. Ты просто не хочешь меняться. Когда есть желание, все в чем ты крайне нуждаешься приходит. И речь сейчас даже не о спорте, диетах и здоровье, о жизни...

**У тебя должна быть ЦЕЛЬ**, самодисциплина, которая систематически, ежедневно наносит непоправимую пользу твоей жизни и СИЛА ВОЛИ и подпитывает это всё осознанные базовые мотивы, которые заставляют тебя просыпаться и ... Ведь каждый день ТЫ делаешь что-то движимый только этими базовыми мотивами, так не лучше ли их осознать и взять под контроль. К примеру, какой базовый мотив, гонит тебя на нелюбимую работу?

Если у тебя с вышеперечисленными параметрами проблемы, то ты имеешь отличный шанс, проехать в поезде «ЖИЗНЬ» на верхней полке возле туалета в общем вагоне.

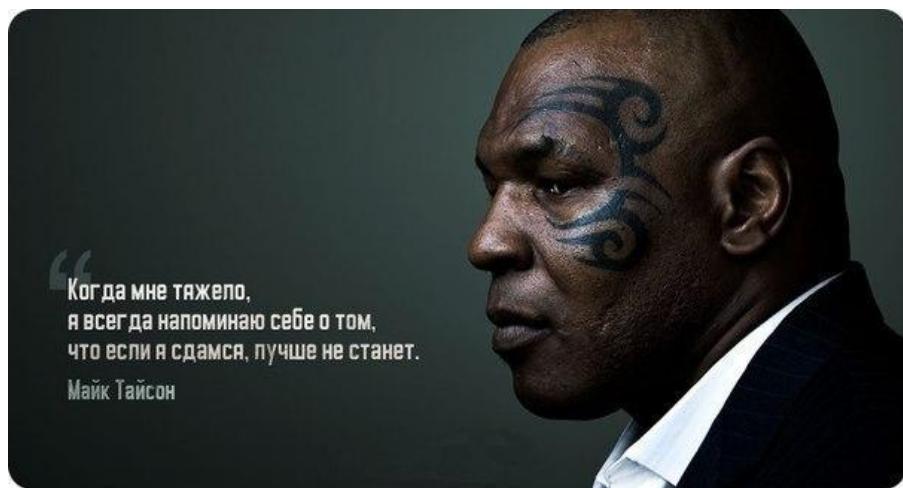
Наверняка в голове у тебя мелькнул список твоих проблем? Назови вслух любую...

**У каждой проблемы, недостатка, препятствия, трагедии существует две истории**

**История №1** – самая распространённая, — о людях, которые позволили своим проблемам поставить крест на их жизни.

**История №2** – о человеке, который смог справиться с совершенно экстраординарными условиями, НЕ СМОТРЯ НА, или, в некоторых случаях, БЛАГОДАРЯ.

**Я ни кого не осуждаю своим лирическим отклонением**, просто не много обидно за родину, когда в пятницу вечером во время пробежки, наблюдаешь, как куча людей прожигают свои жизни алкоголем, а потом объясняют своим родным и близким, почему у них так хреново всё сложилось в жизни. Когда страдают дети из-за распиздяйства родителей. Когда на каждом углу осуждают правительство сами при этом ни чего не делая, чтобы изменить свою жизнь и жалуются, жалуются, жалуются...



**Ни одна не купленная мандаринка не стоит детской слезинки**, это моя любимая фраза и девиз по жизни.

Посмотри сколько людей сидит **по уши в дерьме во всех сферах своей жизни**, которое нежно шепчет им на ушко: «зато тут тепло, принюхаешься ещё, не надо дёргаться, у многих ещё хуже, тебе прям повезло со мной».

**Однако только тебе решать, что будет в твоей и с твоей жизнью.** Или можешь, как обычно не выбирать, и за тебя решит кто-то другой. **Авторство своей жизни подразумевает тотальное осознание твоих базовых мотивов.** То что ты выглядишь мягко говоря не очень – ТВОЙ результат. То что все мужики козлы – ТВОЙ результат. Женщины воспринимают тебя, как

подружку- ТВОЙ результат! То, что тебе приходиться занимать деньги до зарплаты – ТВОЙ результат. То, что ты сначала дня ещё ни чего стоящего не сделал – ТВОЙ результат. Продолжать? У мужиков между прочим всё намного хуже, так что, я туда вообще не полезу, каждый уже увидел себя.

***Чтобы ваша душа ежедневно не скребла теркой по нервам, ваши ЦЕЛИ следует материализовать, воплотить в реальность.***

Надеюсь эти строки возбудили твою ЦНС? Не важно, в каком ты сейчас состоянии, обиделась на меня или нет, разозлилась или нет, благодарна или готова глаза выцарапать при встрече. НЕ Упускай пар в свисток. Иди и сделай что-нибудь для своей жизни.

## **В том, что ты ТОЛСТАЯ виноваты КРОМАНЬОНЦЫ!**

Вы, скорее всего, знаете, что в организме человека 70% веса тела составляет вода... и если не учитывать кости, то, около 90%.

— *Сколько водки ни пей, — вздыхал алкоголик Сидорчук, — а организм все равно на 90 процентов состоит из воды!*

**Любое изменение системы питания может изменить водный баланс организма.**

*например:*

- Бессолевая диета автоматически уменьшит % веса тела за счет воды.
- Диеты на основе голода — уменьшают вес тела за счёт гликогена и воды.

Понимаете? Не важно, какая диета — перестали есть = ушло несколько кг воды из тела...

Абсолютно все диеты изменяют водно солевой баланс в организме и вам скажет любой диетчик со стажем, что самая большая и быстрая потеря веса была в начале диеты, знаете почему?

1. За несколько суток сгорел гликоген в организме, который используется в качестве быстрого источника энергии
2. Вышла вода при потере гликогена

это НЕ похудение, это изменение водно-солевого баланса организма. Это тупое снижение веса тела, жир ни куда не делся!

**Радоваться снижению веса только за счёт вывода воды, это всё равно, что каждый раз радоваться и умиляться, на сколько вы похудели после каждого похода в туалет.**

Вообще всем «худеющим» полезно знать, за счет чего они худеют... что такое жир, как он расходуется... что такое водно-солевой баланс и т.п. Учите мат. часть!

### **Вот как работает диета:**

При снижении поступления калорий, организм начинает использовать внутренние запасы залежей энергии. Только не обольщайтесь, это не жир, это гликоген т.е. наши с вами мышцы.

Затем уходят вода и питательные(минеральные) вещества, мышечная масса уменьшается, происходит уменьшение веса, жировые клетки не получая достаточно питательных веществ сжимаются, происходит уменьшение объёмов.

Вот так вы получаете первые результаты. Правда, ненадолго. До того момента, когда вы больше не сможете терпеть голод.

### **Почему диета не работает:**

Основная причина эволюционная. Давным — давно, когда кроманьонцам было не чего есть, а мамонты попадались не часто, организм за пару млн. лет удивительным образом эволюционировал.

Для того чтобы пережить голодные периоды организм запасает энергию в виде жира т.к. жировая клетка самая энергоёмкая, и в голодные периоды поддержание организма может происходить за счёт жировых запасов.

Когда вы начинаете голодать, организм после определённого времени воспринимает как сигнал: АНТУНГ! АНТУНГ! «Пришли голодные времена!» и:

- Избавляется от самых энергоёмких штук используя их качестве быстрого источника энергии – это мышцы.
- При каждом приёме пищи пытается запастись энергией в виде жира, чтобы пережить голодные времена.

**При таком подходе каждый потерянный КГ, будет состоять из ~700гр мяса + ~300гр жира, что приведёт к неблагоприятным изменениям в композиции тела. Это когда у дамы либо попа слишком толстая, либо ноги, либо живот, руки у кого как. При этом будет нарушен классический женский силуэт.**

Есть такие? Уверен что есть.



У мужиков та же самая история, только у них проще — **живот растёт, а кончик сохнет**, потом ходят по городу этакие арбузы, чешут пузо, пьют пиво, тьфу писать противно...

Реальным похудением можно считать только уменьшение доли жира в организме... не доли воды, гликогена, соплей, **а жира...**

Объём съедаемых продуктов за короткое время (1-2 дня), НЕ ВЛИЯЕТ на количество жира в организме, именно поэтому всевозможные разгрузочные дни бессмысленны, и диеты дают краткосрочный эффект, за который вы расплатитесь эффектом сверх компенсации (наберёте больше, чем было до диеты).

**Это не в диете проблема и не в вас, это у нас так эволюционно заложено, организм такой.**

Для нашего организма жир ЭТО ХОРОШО, а мышцы и соответственно красота тела ПЛОХО, потому что в 1гр белка – 4ккал, а в 1гр жира -9ккал и поэтому выгодно сокращать расход калорий избавляясь от мышц и запасать жир. Так мы с вами стареем и толстеем. Для нашего организма это НОРМА, если вы не дай бог хотите похудеть, то вашему организму с вами не по пути, он худеть не хочет и будет мешать этому процессу и это надо учитывать.

Не исключаю, что из 10 000 краткосрочных диет найдется одна действительно жиросжигающая (ей я оставил 0,01% ибо теорию вероятности ещё ни кто не отменял)... но я эту диету не знаю!

Еще часто спрашивают о скорости потери веса... и многие начинающие бывают в иллюзиях, планируя похудеть на 10 кг за 2 недели...

10 кг жира — это ёптий целый поросёнок, это ведро сала!!! 1 г жира содержит 9 ккалорий...

**10 кг жира — 70 000-90000 ккал!** такой большой дефицит калорий в короткие сроки создать физически невозможно!!

Сразу хочется спросить, а сколько вы растили свой вес? Ну, хотя бы половину этого времени и дайте организму на обратный процесс. Что? Долго?

По опыту могу сказать, что при серьезном лишнем весе (это трёхзначное число) уходить может примерно до 4 кг жира в неделю, а у кого лишних 5-10 кг — примерно по 0,5-1 кг в неделю... и это хорошая скорость.

## Похудение. Мифы и реальность.

Прежде чем приступим к десерту, хочу разбить парочку иллюзий по поводу похудения. Около трех лет назад я выложил сокращенный вариант этого материала в интернет и каждый диетолог, каждый фитнес инструктор считал долгом плюнуть в мою сторону) Сейчас данные постулаты воспринимаются как аксиомы, мол они не обсуждаются и обжалованию не подлежат, сейчас практически каждый не сомневается в их правоте, но вот объяснить сможет не каждый.

Слабонервным дальше не читать, а если прочитаете – на обиженных воду возят. И так, начнём.

### Миф №1.

Любого человека спроси, какое самое полезное упражнение для похудения? И все ответят не задумываясь: БЕГ. АвотиНЕТ, это – приседания!



Многие посетители тренажерных залов размножают этот миф, и регулярно бегают, в надежде стать более поджарыми. Глупейшая ошибка, уважаемые!

**Прежде всего, кардио нагрузка сжигает гораздо меньше калорий, чем принято думать.** 30 минутный средне интенсивный бег сожжет примерно 300 Ккал, а в стакане молока их 150. Абыдно, да? А ещё попробуйте без остановки бегать 30мин.

А вот силовой тренинг может добавить мышц на ваше тельце, и заставить ваш организм жечь калории гораздо в большем объеме, причем даже тогда, когда вы просто спите.

Представьте двух братьев близнецов, один занимается спортом, качает железки, а другой пьёт пиво и считает, что хорошего человека должно быть много. Оба по 70кг. Однако спортсменчик будет жечь калорий в два раза больше, даже когда спит. Потому что мышцы сами по себе требуют много энергии на свое пропитание, даже когда не работают. А теперь представьте, что у этих ребят есть брат Гена, профессиональный культурист «сухим» весом 90 кило. Так вот, Гена будет сжигать ежедневно в ДВА раза больше калорий, чем в первом случае, и в ЧЕТЫРЕ раза больше, чем во втором. Как вам такая арифметика?

**Любой силовой тренинг заставляет ваш организм вырабатывать анаболические гормоны, которые запускают реакции роста мышечной ткани, а вот бег борется с этим нужным нам явлением, запуская реакции распада (катализма) т.е. бегом вы разрушаете не только жир, но и мышечную массу. А если бегаете и питаетесь не правильно, то только мышечную массу, не задевая жир. В итоге вы снижаете свой базовый ежесуточный расход калорий и со временем становитесь толще.**

К слову, стоит вам съесть что-либо после бега, вы сразу же остановите процесс жиросжигания из-за выброса инсулина, который блокирует утилизацию жира на корню. При силовых же тренировках, вам просто необходимо что-нибудь сточить, желательно белковое.

Но как же! Подожди! Ведь бег укрепляет сердце! Да, укрепляет. Но работа с отягощениями делает это лучше. Хотите проверить? Присядьте прямо сейчас 50-100 раз и положите руку на грудь, во время бега вы такого не услышите.

Есть ли у вас знакомые с больным сердцем? Спросите их, что им посоветовал доктор. Каждый, кто сталкивался с сердечными заболеваниями, в курсе, что доктор советует, в первую очередь, сбросить лишний вес, а не бег. Именно жир в виде лишнего (не функционального) веса приводит к сердечным заболеваниям.

Ну, так как? Бег или тренировки с отягощением? В частности, приседания, т.к. в ногах 2/3 всего мяса тела и энергозатраты будут больше, чем при любых других упражнениях, и уж тем более чем при беге.



## Миф №2

### **Я перекачаюсь и буду похожа на мужика.**

Мужчин этот факт вообще не беспокоит, каждый мужик хочет быть сильным и мускулистым. А вот женщинам это явно не к лицу.

Хочу сразу сказать, что ни одна женщина В МИРЕ, не сможет себе накачать мышцы до таких размеров, чтобы их можно было хоть как-то визуально отнести к гипертрофированным, большим и не сексуальным. Ни одна ЖЕНЩИНА ЭТОГО НЕ СМОЖЕТ.

Я уверен вы сейчас хотите пальцем ткнуть в фотографию накаченной женщины, к примеру вот эта симпотяжка:



Да это женщина и таких много. Наберите в любом поисковике фразу **ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ** и увидите тысячи интересных экземпляров. Такого эффекта вы боитесь?))

Давайте разберемся. За гипертрофию (рост) мышечной ткани отвечает мужской гормон **тестостерон**. У обычной женщины **он в десятки раз меньше**, чем у обычного мужчины, а у женщины на фото он в сотни раз выше, чем у обычного мужчины. По первичным половым признакам это женщина, по гормональному профилю это супер мужчина. От куда у неё столько тестостерона? Он вводиться внутримышечно и представляет из себя синтетическую субстанцию, законом РФ запрещен, но продаётся в аптеках.

Наш организм развивается и функционирует на гормонах, рецепторах, со сложно биохимическим взаимодействием и он определяет, как ему развиваться в зависимости от концентрации тех или иных гормонах. Заметили, что в лице данной женщины есть мужские нотки? Это побочный эффект тестостерона, который называется мускулизацией, когда женское тело развивается как мужское, эффект к сожалению не обратимый и её уже можно воспринимать как мужчину.

Если мальчик захочет стать девочкой, слышал в Таиланде это модно, прежде чем отрезать ему пипишу вводят огромную дозу женских половых гормонов (Эстроген), чтобы тело начинало развиваться как женское.

Вот вам и причина женской перекаченности.

А есть ещё женский фитнес-бикини и многие девочки хотят быть на них похожими:



Можно также? Можно, но опять придется воздействовать на гормональный уровень, хоть и не так сильно но придется, к тому же данный эффект кратковременный – пара недель для соревнований. Большую часть времени эти девушки с обычными женскими фигурами.

Я всегда ратую за классический вариант женской или мужской фигуры, А вот добавить или убавить это решать лично вам, вначале всегда делают классику.



Женщина как бы себя не изнуряла, ни когда не накачает себе мышцы до такого размера, чтобы они стали страшными, вам на это не хватит тестостерона и прочих гормонов.

Ваше тело при физической нагрузке всегда возвращает потерянную мышечную массу, до вашего гормонального уровня, то что вам досталось от природы, но вы это похерили не правильным питанием и пассивным образом жизни.

Про мужиков я тут вообще писать не буду, у них чем больше мышц тем лучше. Опять же не надо только впадать в крайности.

### **Миф №3**

#### **ЛОКАЛЬНОЕ СЖИГАНИЕ ЖИРА**

**\*Скручивания, т.е. упражнения на пресс, жгут жир на животе (талии).**

**\*Обруч помогает уменьшить талию**

АвотиНЕТ!



Невозможно сжечь жир в какой-то одной области на теле. Это абсурд. Без комментариев. Объясню как-нибудь в другой раз если будет интересно, просто знайте, если сейчас начну расписывать ещё страниц 20 испишу. Когда вы качаете пресс, вы делаете его толще, сильнее и твёрже. Но жир не сжигаете. Когда вы крутите обруч вы травмируете свою кожу и мышцы, но жир не сжигаете и талию не уменьшаете.

## Миф №4

### **Чтобы талия была стройнее, надо делать боковые наклоны.**

**Опять облом!**



Боковые наклоны с гантелями только увеличивают вашу талию. Причем в самой неприятной – “силуэтной части”. Тем не менее, это чуть ли ни самое любимое упражнение у всех полных женщин в мире. Причем одни смотрят на других, и все друг за другом повторяют.

Ни в коем случае не делайте это упражнение, вы потом просто не сможете вернуть себе прежние размеры. Правда, есть одно исключение. Если вы собираетесь участвовать в соревнованиях стронгов и лифтёров, то, конечно, вам нужны мощные боковые стабилизаторы. Тогда можете смело делать. Если нет, даже смотреть на выполняющих это упражнение вредно, и если вам посоветуют его сделать, смело выкалывайте ему глаз, чтобы не повадно было. Силовое упражнение призвано вызвать гипертрофию мышечной ткани так? А из чего состоят бока?

### **Костяк+Мышцы+Жир**

Костяк вы изменить не можете, какой есть такой есть, вы же не думаете, что удары обруча смесят ваши кости?

Жир ударом обруча тоже не сжигается, потому что липолиз это химическая реакция, которая на механическое воздействие не реагирует.

Остаются мышцы, которые вы развиваете и они поэтому растут, получается талия увеличивается. Кстати я тут недавно похвалил приседания, если вам до 25 лет, то приседания с неправильной техникой и без ремня также увеличат вашу талию.

#### **Миф №4.**

### **Диета это значит голод**



Опять же правильно, голодать во время диеты вообще нельзя! При голодании первое, что пожирает организм – это гликоген в ваших мышцах, затем съедает ваше мясо, а уже после добирается до жира!

**В жире в два раза больше калорий и он используется в последнюю очередь**, как самый ценный ресурс, но когда это произойдёт, ваш обмен веществ уже замедлится, а нервная система истощится, и вы не выдержите, и наедитесь всякой хрени.

А организм он же умный, он сразу начнёт откладывать жирок про запас, он ведь помнит, как ему пришлось голодать. В итоге, с нарушенным обменом веществ, с уменьшенной мышечной массой, вы наберёте ещё больше жира, чем было до этого. Вот как-то так, если коротко.

### Миф №5.

**Если я куплю таблетки, чаи, мази и т.д. для похудения в аптеке, то они помогут, ведь их врачи рекомендуют.**



И снова облом! Запомните раз и навсегда – никогда, слышите? Никогда не покупайте средства для похудения в аптеках и супермаркетах. Никогда не покупайте средства, которые рекламируют по телевизору. Они не работают! Проверено миллионами доверчивых людей, в принципе, мы и в МММ верили ))

Кто хочет доказательств – идёт в аптеку, берёт самый крутой и дорогой порошок, переписывает состав, а потом с помощью google.ru или yandex.ru читает, для чего эта хреня предназначена, каждая по отдельности.

В большинстве случаев, там слабые мочегонные, слабительные, отбивающие аппетит, замедляющие процесс всасывания глюкозы и жиров (хотя таких мало) и всё, больше там ничего нет.

Вы принимаете на ночь таблетку, пару раз сбегали в туалет с утра –2 кг, ух ты здорово, ну и хрен, что это вода из организма ушла, а жир остался, я ведь теперь на 2кг меньше, Правильно? Не правильно. Больше не буду вас огорчать, скажу лишь, что есть такие средства, которые помогают, но рекламу вы их вряд ли увидите. Разберем попозже.

## Подведем итог:

- Тренировки с отягощениями намного эффективней кардио нагрузок, особенно в части сжигания жира и придания стройности, так что приседайте чаще и не только на горшок ))
- **Сжечь жир можно только сразу по всему телу, частями или в отдельных областях не получится**
- Никогда не делайте боковые наклоны
- **Никогда не голодайте, если хотите быть стройными**
- Никогда не покупайте средства для похудения в аптеках

P.S. и на добавку **АКСИОМЫ ПОХУДАЛЬЦА**

**1. Худеть локально, частями невозможно!** Нет, живот **отдельно** не похудеет, сколько прицельно "на пресс" не работай, и **внутренняя сторона бедер тоже.**

2. Основной закон похудения: ПОТРЕБЛЯТЬ КАЛОРИЙ НАДО МЕНЬШЕ ЧЕМ ИХ ТРАТИШЬ.

Не-не-не, лучше вот так: ТРАТИТЬ ЭНЕРГИИ НАДО БОЛЬШЕ ЧЕМ ПОЛУЧАЕШЬ.

**3. В плане похудения мясо полезней чем фрукты, от фруктов не худеют.**  
**Ананас не жжет жир, это придумали продавцы ананасов**

4. Один из самых НЕ эффективных способов похудеть - бассейн!

**5. Самый главный секрет быстрого похудение - наличие мышц**

6. Два самых полезных жиросжигающих упражнения - приседания+становая тяга.

**7. В условиях похудения, не возможно накачать мужеподобные мышцы, ни на один см.** Для этого необходим избыток калорий и тестостерон, которого на диете **Нет.**

8. Девиз - главное не жрать - приводит к набору веса. Главное баланс калорий и Белков - Жиров - Углеводов за день.

**9. Если у диеты есть название, она скорее всего не работает.**

10. Ты причина ТОГО как ты выглядишь и ВСЕГО, что происходит в твоей жизни. Генетика, широкая кость, уникальные условия, тяжелая работа, единороги и черепашки ниндзя хорошая отговорка для детей до 12

**11. Йогурты и мюсли это не диетическое питание. От них не худеют.**

12. Обруч не уменьшает талию. И тяжелый с шипиками тоже не поможет)

**13. Когда человек долго пытается думать жопой - на ней появляются извилины. Это и есть целлюлит.**

14. От сладкого задница не спишется, её просто разнесет.

**15. Не жрать после 18-00 НЕ работает. Работает не есть за 2ч до сна.**

16. Одновременный приём Углеводов и Жиров в одной порции не допустим.

**17. Ни в одном растительном масле нет холестерина (а надпись БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА это просто реклама)**

18. Обруч и пояса для похудения подарите врагу, пусть он время тратит.

Вы прочитали эти аксиомы и практически со всеми НЕ согласны. Именно поэтому вам ещё далеко до идеального тела. Спускайтесь с облаков иллюзий и за дело...

## Лучший способ похудеть – АЭРОБИКА? (или повторение, мать его, учение)



Как вы думаете, какой самый лучший и быстрый способ похудеть на сегодняшний день, ах да я же уже проговорился)) Есть у вас ещё варианты? Бег? Аэробика? Пилатес? Йога? Ещё есть идеи?

За годы своих тренировок мне пришлось наблюдать немало своих располневших приятелей (включая самого себя), ежедневно надрывающихся до седьмого пота на степперах, велосипедах, групповых занятиях или занимавшихся бегом трусцой в попытке избавится от лишнего жира, бедолаги)).

Кроме того, среди этих несчастных, дезинформированных душ я практически не встречал никого, кто занимался бы продуктивным силовым тренингом — и при том занимался бы им эффективно.

К сожалению, все эти люди находятся на неправильном пути. Они изнашивают свои организмы и собственными же руками подрывают свои восстановительные способности — а результат их усилий при этом остаётся более чем скромным, потом ходят грустные и ноют о своей уникальной генетике налево направо.



Я здесь не для того, чтобы дискутировать на тему необходимости или эффективности аэробной нагрузки как средства укрепления сердца и лёгких.

Я хочу объяснить вам, почему аэробные виды нагрузок — далеко не лучший метод избавления от лишнего жира, хотя я делал это не раз, но всё-таки

повторение ещё ни кому не помешало. Также, я хотел бы предложить вам для этой цели другой, разумный метод, очень скучный и совсем не модный НО, **который работает.**

Ваше тело в любой момент времени либо набирает, либо поддерживает, либо теряет вес — в прямой зависимости от того, как количество съеденных и выпитых калорий соотносится с количеством калорий потраченных. Давайте посмотрим на следующее уравнение:

### **Жо= калории полученные - калории сожженные**

Если **Жо > 0**, то вы набираете вес (избыток калорий).

Если **Жо = 0**, то вы поддерживаете вес на постоянном уровне.

Если **Жо < 0**, то вы теряете вес (дефицит калорий).

К сожалению, это означает, что вам нужно считать съеденные калории и учитывать свой суточный расход калорий.

Блин не люблю эти заморочки, но поначалу это придётся делать, по крайней мере, некоторое время — пока вы не поймете, сколько вы должны есть, чтобы достичь того или иного эффекта.

Я понимаю, что это утомительно, но если вы не уделите внимания этому важному вопросу, то бесконечные неудачи на вашем пути к стройному телу вам гарантированы.

Итак, чтобы терять вес, необходимо создать дефицит калорий. Однако, я предполагаю, что большинство читателей заинтересованы скорее в потере жира, чем в потере веса.

Меня бесит то огромное количество дезинформации, публикуемой в «женских» журналах, где, похоже, единственной важной цифрой считается вес человека.

Да, весы — штука полезная, не спорю, но цифры, которые они вам могут сообщить, по большому счету бессмысленны, если вы не пользуетесь мерительной лентой, чтобы убедиться, теряете ли вы именно жир или мышцы. **80-ти килограммовый мужчина с 10% подкожного жира выглядит гораздо впечатляюще, чем 80-ти килограммовый мужчина с 20% подкожного жира,**

**тоже самое и у женщин.**



К сожалению, суровые законы природы таковы, что ваше тело не хочет жечь жир. Во время недостатка калорий, ваше тело предпочтёт сжечь мышцы, нежели жир. Так действует заложенный в нас механизм выживания.

Организму требуется около 100 калорий в день лишь для того, чтобы сохранить полкило мышц на теле. Если ваше тело избавится от этих мышц, это будет означать, что вам теперь требуется для жизнедеятельности меньше калорий, т.е. пищи.

**При этом ваше тело будет цепляться за накопленный жир до последнего.**

С другой стороны, этот «механизм выживания», запрограммированный в нас природой, может сработать и в нашу пользу. Дело в том, что наше тело не может наращивать, поддерживать мышцы и использовать их как топливо одновременно.

Наращивание и поддержка мышечной массы — это та ответная реакция, с помощью которой наше тело пытается выжить, когда вы обрушиваете на него тренировочную нагрузку при занятиях в высокоинтенсивном стиле.

Эта нагрузка является для организма тем самым стимулом, который посыпает ему следующее сообщение-ультиматум: «Становись сильнее или я убью тебя!». Понятно, что тело ответит на это ростом новой мышечной ткани.

Поэтому, ключ к здоровому стройному телу есть выполнение двух основных требований:

- 1. Создание дефицита калорий, ведущего к потере веса;**
- 2. Занятия силовым тренингом, гарантирующие, что сжигается именно жир.**

А сейчас, я собираюсь обсудить основные методы потери веса:

- 1. Только диета**
- 2. Только аэробика т.б. кардио – ЭТО ВСЕ МОДНЫЕ ЖЕНСКИЕ ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ**
- 3. Диета и силовой тренинг**

Сначала поговорим о методе, основанном только на диете.



Полкило жира содержит 3500 калорий. Уменьшая число калорий на 100 в день, вы, теоретически, можете потерять 4,5 кг жира в год.

Однако, вполне вероятно, что недосчитавшись нескольких кг, ваше тело адаптируется к этому, замедлив свой обмен веществ.

Кроме того, вполне вероятно, что, как минимум, частью потерянного веса будут мышцы, а не жир — что ещё больше будет способствовать замедлению метаболизма.

Этот феномен диеты работает по принципу маятника. Люди садятся на какую-нибудь экстремальную диету, потребляя мизерное число калорий и не занимаясь при этом силовым тренингом, и в результате действительно теряют 10-15 кг веса — но эта потеря состоит в основном из мышц!

Это понижает у них скорость обмена веществ до уровня даже ниже того, который они имели до того, как сесть на диету. Покончив с диетой и вернувшись к своим вредным привычкам в питании, они быстро набирают не только «потерянный» вес, но даже сверх этого. А так как теперь их обмен веществ замедлен из-за того, что теперь у них гораздо меньше мышц, то, скорее всего, они быстро наберут жира ещё больше, чем ранее.



Что касается аэробной нагрузки, то сейчас многие популярные журналы пропагандируют идею, что, мол, тренировки, с различной манипуляцией частоты пульса, сжигают жировую ткань, а не мышечную — но это верно только в том случае, если вы пребываете в режиме дефицита калорий.

Вы можете проводить на беговой дорожке хоть по два часа в день, но если при этом вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, вы будете набирать жир.

Это — закон природы, и здесь никакие «пилюли для похудения», сжигатели жира и т.д. не помогут, в каких бы вы их количествах не употребляли.

Молитва тоже здесь мало чем может помочь. Хотя особо интересующимся я могу подсказать одну эффективную:

**Господи, сделай так чтобы все калории перешли в сиськи...**

Кроме того, обычная 30-минутная аэробика способна сжечь всего на 200 калорий больше, чем то количество калорий, которые вы сжигаете, просто сидя на своей заднице, просто ковыряясь в носу и ничего не делая, в течение того же периода времени. Ну что? Грустно стало?

## **Вывод:**

**Даже три аэробных тренировки в неделю не сравнятся по эффективности с простым понижением ежедневной калорийности рациона на 100 ккал в день.**

И вопреки тому, что утверждается в большинстве журналов, избыточный аэробный тренинг, в конечном счете, вынудит ваше тело использовать в качестве энергии в основном мышечную ткань, а не жир.

## Теперь, что касается силового тренинга.

В условиях дефицита калорий и тренировок, достаточно тяжёлых для того, чтобы ваше тело реагировало на упражнения, ваш вес будет уменьшаться в основном за счёт жира. А если вам удастся при этом добавить пару килограммов мышц, то это будет вообще здорово. Как я ранее упомянул, один килограмм мышц сжигает 200 калорий в день.

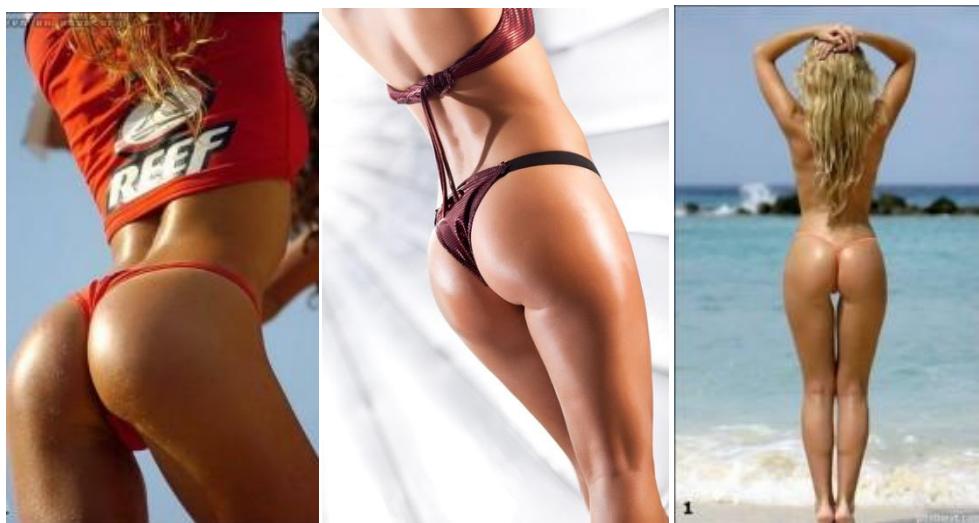
Итак, каждый килограмм мышц, которые вы нарастите на своём теле, способен потенциально сжечь 20 килограмм жира в год — если вы потребляете меньше калорий, чем тратите.

**Ну отрастите пожалуйста себе по одному килограмму мышц на каждой булке, один слева, один справа:**

1. **-40кг жира в год.**
2. **Аппетитные округлые формы, повод для мужчины обернуться.**

Разве этих двух аргументов не достаточно?

А как на счёт вот таких аргументов?



*(больше всего времени потратил не на написание данной части книги, а на рассмотрение этих прелестей)*



Что же касается необходимости тренировок, есть хорошие новости: вы можете эффективно строить мышцы с помощью двух 30-минутных тренировок в неделю. Эти тренировки не будут лёгкими. Я говорю о брутальных, силовых тренировках, которые заставят вас тяжело дышать, сильно потеть и плохо пахнуть.

А кто сказал, что будет легко? Но если вы хотите стать стройной, и захотите это по-настоящему, то это — верный путь.

Что же касается конкретного типа тренинга, то я настоятельно рекомендую только базовые упражнения, такие как приседания, становая тяга, жим лежа, жим с груди, отжимания, подтягивания, тяга верхнего блока, тяга в наклоне и т.д.

Я бы порекомендовал делать не более 6 упражнений за одну тренировку и не более трёх подходов в каждом упражнении (не включая разминочные) и не более двух-трёх тренировок в неделю.

Также я рекомендую сократить число калорий не более, чем на 300-500, а лучше 10% в день. Это приведет к тому, что вы будете сжигать жир со скоростью примерно полкилограмма в неделю.

Я знаю, что некоторые из вас, возможно, удивлены тем, что нельзя давать себе аэробную нагрузку(бегать) все 7 дней в неделю в дополнение к силовому тренингу. Как я ранее упоминал, аэробика не очень эффективна для сжигания калорий. К тому же, избыток аэробного тренинга будет мешать вашему восстановлению после высокоинтенсивных силовых тренировок.

Если же аэробный тренинг вам всё же необходим, то я рекомендую не более трех часовых тренировок в неделю при частоте пульса 130-140. Любое превышение этого предела приведет к спаду мышечной ткани, которая пойдёт на выработку энергии.

Как уже говорил, я не собираюсь отрицать эффективности аэробного тренинга для укрепления лёгких и сердца, но для потери жира он мало эффективен. Дополнительные калории, сожженные на этих трех аэробных тренировках в неделю, приведут к потере еще примерно 7 кг жира в год.

Но если у вас есть лишнее время (а у большинства людей его попросту нет) или если вы чувствуете, что вам необходимо укрепить сердце и лёгкие — то пожалуйста. Но поймите, что аэробный тренинг — это одно, а эффективная потеря веса — это другое.

Пара замечаний. Есть данные, утверждающие, что каждые 10 лет после тридцати, ваше тело теряет по 4 кг мышц. Это означает, что в день вы будете сжигать на 1000 калорий меньше. Поэтому, вам придётся либо меньше есть, либо жиреть. Это — главная причина так называемого «расползания фигуры с возрастом»,



именно поэтому:

ЖЕНА это счастье, которое с возрастом становится больше))

Однако, это поправимо. При правильном подходе к питанию и тренировкам, процесс можно повернуть вспять.

И как бы сказал Владимир Вольфович:



Помните, что главная часть тела — это мозг, и думать головой ещё ни кто не отменял. Поэтому думаем, пробуем, анализируем, меняем и изменяемся.

- Почему женщины так много времени и средств уделяют внешнему виду, а не развитию интеллекта? — Потому что слепых мужчин гораздо меньше, чем глупых.

А на последок я скажу:

До 1972 года люди полагали, что невозможно поднять больше 500 фунтов. Это было доказано физиологами неоднократно. В 1972 году во время Олимпийских игр этот вес был взят.

В течение последующих нескольких месяцев многие атлеты повторили этот рекорд. Как они смогли поднять вес, кажущийся им до этого невозможным? Рухнули ментальные барьеры. Они убедились, что этот вес можно поднять.

А как на счёт ваших ментальных барьеров? Всё ещё крутите обруч и прыгаете на скакалке. Тратите деньги на таблетки, сидите на диете и на что-то надеетесь?

**-Дорогой, я решила сесть на диету. Теперь буду есть только омаров, трюфели и лобстеров.**

**-А че так? Ешь сразу деньги!**

Вот ещё пример, пробежать 5000м за 13мин это миф. Вот только Стив Префонтеин этого не знал. После того как он это сделал, в течении года это повторили 58 спортсменов т.е. ни кто этого не делал, а тут вдруг в течении года все чемпионы. А где они были раньше?

Ответ прост:

Наш разум — это очень мощный инструмент, научитесь ментально фокусироваться на своей цели, верьте в себя и вы обязательно достигнете своих целей.

А что делать женщинам, которые боятся перекачаться и потерять женственность, об это поговорим позже, но вот вам для сравнения, одна дамочка соблюдает диету и занимается аэробикой, другая соблюдает диету и занимается силовыми тренировками. Угадайте кто из ни кто?

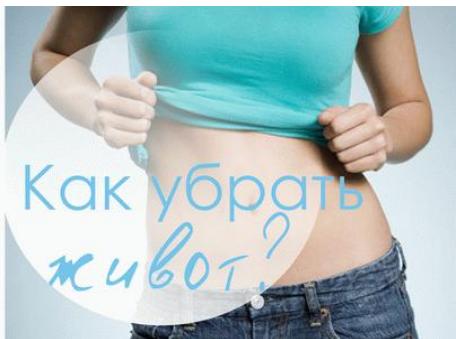


А вот групповое сравнение девочек, которые участвуют в конкурсах красоты и которые используют диеты, ориентируясь по ним, вы тоже можете выбрать своё средство, в зависимости от желанной цели:



## Как убрать живот и бока.

### Метод папы Карло.



Это самый распространенный вопрос и начинается он с как убрать живот у мужчин и как убрать жир на бедрах, ягодицах и других проблемных женских местах.

Есть один быстрый метод!

Итак, берём рубанок и по пузу херась...Что? Не очень метод? Ну, тогда вот ещё один, последний, для себя берёг.

Большинство людей, которые приходят в тренажерный зал, вовсе не хотят иметь огромные мышцы, а стремятся сделать упругую задницу, гладенький живот с кубиками и тонкую талию, именно такое сочетания ассоциируется с сексуальностью и атлетическим сложением тела.

Одна из причин, почему мало кто добивается результатов это **неверное понимание принципов использования занятий с отягощениями для создания своей фигуры.**

Многие приходят в зал перетаскивают тонны железа, занимаются по каким-то программам, скорее всего скопированными из интернета и считают что этого достаточно.



Нет не достаточно.

Любые тренировки с отягощениями вызывают анаболизм (рост мышечной ткани), в то время когда вам как раз нужен обратный процесс катаболизм.

Если усложнить, то вам нужен **АНАБОЛИЗМ для МЫШЦ** с одной стороны и **КАТАБОЛИЗМ для ЖИРОВОЙ** ткани, с другой стороны. Вроде бы логично, да вот как обычно засада. Это разные процессы и к тому же противоположные. Попробуйте побежать одновременно в две стороны. Ну ШО? Получилось? То-то же. А вот в спортзале бегущих в разные стороны полно.

Если хотите нарастить мышцы, вам нужен избыток калорий, если хотите поджарые мышцы то недостаток. Именно поэтому профессиональные спортсмены чередуют периоды набора мышц и периоды сжигания жира т.к. не возможно ни теоретически не практически делать это одновременно.

Эй, погоди! - закричит нервный читатель.

Ведь если делать много повторений на пресс, то он просохнет, я видел это по телевизору! Да к тому же Верка из соседнего подъезда так делает. Да и боковые наклоны убирают жир по бокам. Ну, если много-много раз делать, то точно поможет.

Мне сразу же хочется разрушить вашу детскую сказочку беспощадной суровостью физиологии нашего организма:

## **ТОЧЕЧНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЖИРА НЕВОЗМОЖНО!**

**Вот такой облом!**

Это значит что похудеть (избавится от жира) в каком-то одном месте без равномерного похудения во всех остальных невозможно. Делайте вы хоть тысячу повторений на пресс, но пока вы не создадите условия для похудения, жир будет распределен по всему телу (а не местами) согласно вашей предрасположенности и пола (у женщин талия и бёдра у мужиков живот)

**ВЫВОД:** **Мышцы вы накачать с помощью «железок» можете, а вот просушить их без снижения дневной калорийности не получится.** Это, то, что большинство людей называет **ДИЕТА!**

Существует огромное количество диет с самыми разнообразными названиями, но суть любой правильной диеты это

**ПОТРЕБЛЯТЬ КАЛЛОРИЙ НАДО МЕНЬШЕ ЧЕМ ИХ ТРАТИШЬ.**

Не-не-не, лучше вот так:

**ТРАТИТЬ ЭНЕРГИИ НАДО БОЛЬШЕ ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ.**

Вот и всё! Коротко и просто. Да к тому же вы всё это знали. Правда, не делали).

### **Короче, Общий расход энергии состоит из двух частей:**

- **Базовая часть** (то, что идет на поддержания жизнедеятельности организма, даже когда вы спите, думаете или читаете мою статью)
- **Расходная часть** (то, что человек тратит на выполняемую работу: идёте за пивом, моргаете, убегаете от гопников, доганяете гопников и т.д.)

Все тренировки призваны увеличить расходную часть, хотя при росте мышечной массы увеличивается и базовая часть, но её пока упустим.

Базовая часть у обычного человека практически постоянна, а вот расходная нет. Получается, увеличивая расходную часть без изменения своего рациона, ты очень скоро увидишь свой красивый пресс. Перечитай ещё раз! Вроде так просто, тогда почему не работает?

### **Дело всё в дневной калорийности.**

Короче это такая весчь — сикока вы съедаете за день, от этого и зависит худеете вы или нет.

Ну и в чём тут проблема? А в том, что ни кто не знает своей дневной калорийности.

Любой занимающийся скажет вам, ну я там мучное не ем, после 18-ти, жирное кстати тоже, фрукты там разные, овощи жую. Так вот не в этом дело, вы свой уровень калорийности за день можете перекрыть варёной морковкой и спокойно дальше продолжать толстеть. Уловили смысл? То что ты ешь, конечно, важно, но на много важнее сколько и когда!

И так с теорией покончено, за дело.

1. **Считаем свой дневной уровень калорий. Просто 1 неделю записываем всё, что едим, не меняя своих гастрономических привычек. Одной недели достаточно. Теперь подсчитываем количество съеденных калорий и делим на 7. Вот ваш Дневной уровень. Чтобы облегчить подсчёт можете эти дни полопать одно и тоже и попроще.**
2. После того как вы узнали свой уровень, снизьте его на 10% этого достаточно чтобы начать худеть. Раз в неделю взвешивайтесь, если за

неделю вы теряете около килограмма это хорошо, Если больше, значит, горят и мышцы, прибавьте калорийности на пару процентов, если вес не изменился, значит, вы тратите столько же сколько потребляете, урезайте на 10%.

3. **Физические упражнения помогут увеличить расходную часть калорий даже тогда, когда вы уйдёте из спорт зала и будете лежать на диване перед зомбиящиком, за это я их и люблю больше чем кардио. «Срезание» боков и живота вам обеспечит урезание дневной калорийности, а красивый каркас и упругость придадут упражнения.**
4. Не забудьте приседания т.к. это самое энергоёмкое упражнение, к тому же, оно превращает ваши бёдра и ягодные места из холода, на который они похожи, в повод к вам поприставать)

## **КОРОЧЕ:**



- **Больше запланированного есть нельзя** (Пока. В будущем вы научитесь чувствовать расход и приход калорий и сможете кишкоблудить в пределах нормы)
  - **углеводы едим до 18-20 часов вечера.**
  - Основной прием углеводов – Утром после сна и после тренировки. Придется проститься с привычкой с утра просто кофе попить, с утра должен быть самый большой приём углеводов
  - **После 18-20 часов вечера едим только белок (рыба, курица, креветки, творог, белок яиц.)**
- Занимайся с отягощениями, начинай с приседаний.

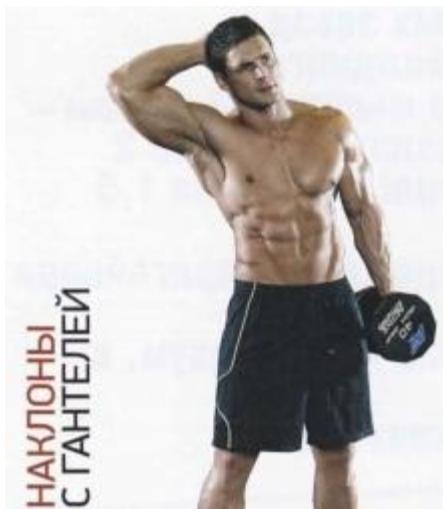
## **Как ускорить жиросжигание.**

1. **Увеличить расход энергии.** Гуляй, ходи пешком, и т.д.
2. Если делаешь кардио, то делай с утра или после тяжелой тренировки 20-30мин.
3. **Термогеники – перед тренировкой.** Жиросжигатель из специализированного магазина, самый простой кофе попить только не сладкий.

Однако обратите внимание, что описанные способы ускорения жиросжигания однозначно ускорят и возможные потери мышц.

## Warning! Чего нельзя делать!

1. Боковые наклоны!!! Прекращаем спорить, и включаем логику. Я уже писал — любое упражнение с отягощением вызывает рост мышц. С этим надеюсь спорить не будете? Именно поэтому боковые наклоны растягивают бока, именно поэтому мы качаем пресс, чтобы наши «кубики» подросли и стали похожи на стиральную доску. Боковыми наклонами вы не сожжете ни грамма жира с боков. Смиритесь и прекратите портить вашу талию.



2. Резко урезать калорийность, либо испытывать чувство голода, если охота есть, когда вы это не планировали — ешьте белок и клетчатку.

**Итак, давайте еще раз пробежимся по основным идеям:**

1. **Ключ к похудению – Диета (а не тренировки). Но с тренировками быстрее на много!**
2. Тренировки в тренажерном зале не сушат тело, а растягивают его и это хорошо.
3. **Точечная редукция жира невозможна (нельзя похудеть избирательно в одном месте)**
4. Смысл любой диеты – тратить больше калорий, чем получаешь.
5. **Расход энергии зависит от работы и от телосложения**
6. Дневной расход надо знать. Чтобы контролировать процесс.
7. **Снижай или увеличивай Дневной расход в зависимости от еженедельных взвешиваний**

*(P.S. вспомнил в последний момент)*

1. Жир с боков и живот уходит последним, сперва уходит верх это генетика, так что не пугайтесь)
2. **Если хочется заточить тортик и сняться конфетки значит, вы перебрали с урезанием калорийности.**
3. Овощи ешьте в любых объемах это клетчатка(кроме крахмалистых), фрукты это углеводы которые содержат фруктозу, она мало чем отличается от сахарозы поэтому точим их до 18.
4. **Если ты девушка попроси инструктора чтобы показал, как приседать с акцентом на попу, а не на ноги, ну а мужикам естественно с акцентом на ноги. Как-то не хорошо получится если у мужчины будет огромная Ж..а и тонкие ноги))**
5. Больше пейте воды.

## Зубы на полку?

### Или всё-таки изменим рацион питания?



Так исторически сложилось, что самое распространённое заблуждение о том, что избавится от лишних КГ можно только с помощью голодания.

Голодание же непосредственно ассоциируют с диетой. А этим-то и пользуются маркетологи пытающиеся втюхать свои продукты. Мол голодать нельзя (в этом они правы), диета это плохо, но как обычно путём подмены понятий не договаривая правды заводят за корягу.

А радостные потребители услышав, что теперь-то можно «точить» всё подряд ведь дядя с голубого экрана разрешил, ведутся, на рекламный трюк. Самым умным цена вопроса обходится в 1 смску), но бывают и более тяжёлые случаи.



Когда я сижу на диете у всех создаётся ощущения, что я постоянно ем, как кто-нибудь не зайдёт в кабинет я сижу, жую, на вопрос ты же только что ел, отвечаю что у меня диета и мне надо избавиться от пары лишних КГ, с улыбкой наблюдаю процесс округления глаз и отвисания челюсти.

И так что же всё-таки такое Диета? Всё очень просто.

**Диета-это соблюдение режима питания, т.е. необходимо соблюдать простые пропорции и периодичность поглощения. Вот и всё.**

**Итак, переходим к практическому применению знаний:**

*Меняем пропорции питания.*

- Нам нужно увеличить прием белка
- Минимизировать прием жира
- Научиться потреблять сложные углеводы.

В норме план приема трех пищевых нутриентов в процентах от общей калорийности рациона должен быть следующим:

**белки—20-30%**  
**углеводы—50-60%**  
**жиры – 10-20%**

Сколько калорий необходимо для манипуляций с весом? Я уже давал одну методику подсчёта, вот ещё одна, попроще:

Для начала определяем, сколько калорий необходимо для поддержания нынешнего веса по следующей формуле:

- **вес (в фунтах) x 14 – для женщин**
  - **вес (в фунтах) x 15 – для мужчин**
- (1 фунт = 0.453 кг).

Получившиеся цифра показывает приблизительное количество калорий, необходимое для поддержания неизменным вашего веса (базового обмена веществ). Если ваша цель – похудение, уменьшайте полученную цифру на 10%.

Правильный рацион поглощения 5-6 раз в сутки т.е. разбейте вашу калорийность на 6 частей и слопайте её за 6 раз.

Перед тренировкой в течении 2 часов лучше не есть, чтобы тело быстрее перешло на жирок.

**“Ударный” прием белков нужно наметить на после тренировочное время.**



Своевременный прием белка в этом интервале времени является мощным стимулятором анаболизма и подстегнет обмен веществ.

И не бойтесь набрать мышечную массу. Этого не произойдёт в тех объемах, в которых вы боитесь, просто вы станете более упругой)) На крайний случай мышцы сжигаются на много легче чем жир, от них всегда можно избавиться)

В дни отдыха от тренировок стараемся, есть только комплексные углеводы.

### **С чего начать составлять правильный рацион питания?**

Приучите себя к дробному питанию в рамках необходимого числа калорий. Если вы принимали пищу три раза в день, то устройте для себя второй завтрак. И два перекуса чего-нибудь белкового. Один сразу после тренировки. Можно их заменить белковым коктейлем (протеин).

В течение первых недель тренировок постепенно откажитесь от вредных продуктов – кондитерских изделий, жирной пищи, животных жиров, белого хлеба и булок, всех видов газированных напитков. Исключайте из своего рациона колбасы и копчености, полуфабрикаты и консервы. (пока общие фразы, потом напишу как это сделать).

Страйтесь есть сложные углеводы и животные белки. Не злоупотребляйте пищевыми добавками в своем рационе питания. Получайте базовую калорийность из натуральных продуктов.

### **Примерный приём пищи**

**1й** Порция белков и сложных углеводов для нейтрализации катаболизма мышц.

**2й Второй завтрак. Акцент на белок.**

**3й Обед. Прием сложных углеводов и белков.**

### **Жиросжигающая ТРЕНИРОВКА**

**4й (в течении 60-120 мин после тренировки)**

### **Прием белков и не много углеводов**

**5й** Порция натуральной белковой пищи, при умеренном содержании сложных углеводов.

**6й Порция белка без углеводов и жира. Белок яиц, обезжиренный творог, курица, рыба и т.д.**

И так подведём итог, что вы можете сделать прямо сегодня. Слышите не завтра, а сегодня! Завтра не будет, ночь пройдёт и опять будет сегодня, так что начинаем прямо сейчас ибо завтра вы не начнете:

**1. Считаем свой базовый уровень потребления калорий, уменьшаем на 10%.**

2. Разбиваем его на 6 частей. Утром и после тренировки дольки побольше. Это не сложно, очень быстро привыкните.

**3. Прекратите есть сахар. Да ПОЛНОСТЬЮ. На « худой конец» купите сахара заменитель. Конечно он вредный, но как ступеньку к отказу от сахара использовать можно. Скажу про себя, что я сахар в кофе и чай не добавляю, но из булки его выковыривать не стану)**

4. Начните физические тренировки, кому какие по душе. Если любите кардио, то жир начинает гореть только после 40мин. низко интенсивной нагрузки, если любите физически тяжелые нагрузки, сосредоточьтесь на базе (приседания, жимы, тяги).

**Warning!** Не переборщите с калорийностью при 6-ти разовом питании. В сумме калорийность должна быть меньше вашего базового уровня!

# Хочешь похудеть? Убей в себе Золушку, стань Носорогом!



Меня часто раздражают всякие любители со статейками в глянцевых журналах, попрашайки СМСок, диетологи-маркетологи, которые продвигают в массы идею о том, что можно есть всё что угодно, особо не парясь лежать на диванчике, и периодически будет приходить добрый волшебник на голубом вертолёте и одаривать вас стройной фигурой, ящиком бабла и чего вы там хотите не менее 2x вагонов.

Типа Золушки на современный лад. Слопал таблетку и ты фитнес модель.

**Херня это всё.** Не бывает в жизни так. А то, что показывают по зомби-ящику это либо отлично срежиссированная реклама, либо враньё, либо человек пол жизни пахал, чтобы потом за три минуты рассказать с улыбкой на лице, как эму всё это легко удалось.

**Работать надо. На тренировки ходить!!**



Впахивать как завещал великий Ленин.

При этом улыбаясь добрым соседям, которые при видя вас, крутят пальцем у виска. Когда родственники не понимают, с какого перепуга ты таскаешь

эти «железяки», когда охота спать, а за окном дождь и холодно, когда вечером тренировка, а в 6 утра на работу.

Хороший способ отличить правду от лжи, это сравнивать всё со спортом (тяжёлая атлетика подойдёт лучше всего)

Как вам вот такая идея, как стать чемпионом мира:

Покупаем таблетки, мази припарки и т.д. по увеличению силы и через месяц поднимаем 400 кг.

Ура. Теперь добрые рекламодатели будут умолять вас взять пару мешков денег.

Ну как идея? Классная? Воспринимается всерьёз?

Так почему же идеи о том, что из-за одной смски вы похудеете, из-за одной диеты вы получите нужный вам результат, список можно продолжать до бесконечности.

**Да потому что мы верим в халюви и в сказки. Пора прекратить сказками питаться, от сладкого задниц а слипнется.**

Любой актер, который вам симпатичен, по полгода готовится к одной роли, живёт, ест, спит по расписанию. А средненького человечка взять – попробовал раз, два, оглянулся (если соседи не дай бог увидели или хихикнули кто-то над ним в тренажёрном зале) — и всё, «значит не моё это...». «Эт у меня предрасположенность к весу», «Эт я такой уникальный, у меня генетика такая...»

Тыфу, расстройство одно.

Если бы дети так же подходили к процессу обучения и достижению результатов, то ни кто бы из них не ходил бы. Самые упорные ползали бы и всё.

Сколько ребёнок учиться ходить?

**Пока не научиться!!! Пока не получит результат.**

Волшебная формула, ё-п-р-с-т!!

Пробовать, менять подходы, получать обратную связь, делать выводы, падать и снова подниматься – но идти вперёд как носорог в танке.

**Если у носорога плохое зрение, то это не его проблемы.**

## СТАНЬ НОСОРОГОМ! УБЕЙ В СЕБЕ ЗОЛУШКУ!

Хочешь результата? Действуй! Алгоритм действий всегда будет стандартный, законы создания красивой фигуры, выращивания детей и шампиньонов всегда одни и те же. Утром – деньги, вечером – стулья, или наоборот: вечером – деньги, тогда утром следующего дня – стулья.

Я часто люблю повторять:

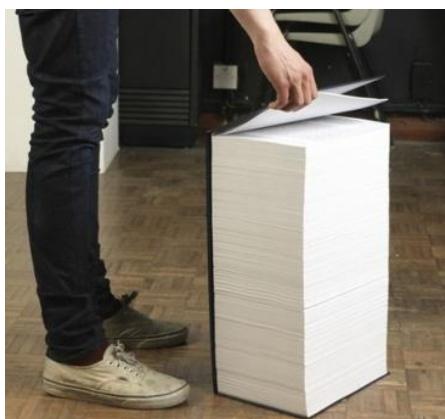
**«Действие на порядок лучше размышлений о нем».**

Вероятно, эта фраза не удивительна для многих, если они знают оборотную сторону истории жизни многих людей, кто добился своих целей, которую знаю я. Она открывает тот факт, что единственной причиной их успеха является простое нахождение в действии, **ДО ТОГО КАК ОНИ БЫЛИ ГОТОВЫ**.

**«Начинайте действовать до того как вы будете готовы»**

Каждый человек, который хочет что-либо начать делать, всегда знает первый шаг. Всегда! И не начинает т.к. не видит всей дороги. Вы ночью на машине ездили? Видно только первые 10 метров, тем не менее, это вас не останавливало. Проехали 10 метров, потом следующие 10. В итоге весь путь не видим, но проезжаем. Так и в жизни.

Причём тема по созданию красивой фигуры самая благодарная. Допустим, вы возьмете не правильно составленную программу, не правильно будете выполнять упражнения, не правильно задавать нагрузки и т.д. вообще всё через это самое место 😊



И что в итоге? А в итоге, вы сожжете на порядок калорий больше, чем «лобстер», читающий об очередной диете. Получите обратную связь и откорректируете курс. В тот момент, когда довольная собой, будете возвращаться с тренировки и мысль о том, как сбросить вес вас уже не будет доставать, когда ваши цели изменятся, и вы уже захотите не просто скинуть вес, а где-то нарастить, где-то убрать. А ваши коллеги и друзья будут по-прежнему ЧИТАТЬ...

У тех, у кого всё не так плохо, занятия начинаются с Нового года. В ситуации похуже – с понедельника, если уж совсем запущенный случай, и начать надо было пару лет назад, то начинают с завтрашнего дня.

Вот только это всё абстрактно, начать можно только сегодня. Завтра НЕТ, его не существует.



Ну, вот по вашему, когда начнётся завтра? Запишите дату? ))

Вот когда наступит этот день, что уже будет? Правильно – СЕГОДНЯ. Уловили мысль? Не верите? Проверьте. Запишите сегодня, когда наступит завтра, и попробуйте завтра опять написать: будут две разные даты ))

Так что, у нас есть только СЕГОДНЯ и знаем мы только ПЕРВЫЙ ШАГ. Вот этого больше чем достаточно, поднимаем отсиженный зад и вперёд!..



Вот вам ещё одна мысль:

(Инструкция к применению: Думать не долго и сразу действовать)

**«Принятие плохого решения или худшего из возможных – это лучше, чем никакого решения вообще, потому что, если решение ведёт к действию, то легче исправить направление, в котором кто-то или что-то двигается, чем заставить кого-то или что-то сдвинуться из бездействия»**

Целостная основа человеческих достижений это «зигзагообразное движение» и «коррекция курса». Едва ли кто-то достигает своей цели по прямой, вместо этого он её достигает, двигаясь, налетая на что-то, двигаясь другим путём, стукаясь, зигзагом, но двигаясь, двигаясь, двигаясь...

### **Главное — начать**

Ещё покойный Гари Халберт в своё время произнёс одну гениальную фразу:

«Motion beats meditation!»

Делайте!

Внедряйте!

И воздастся вам по делам вашим!

(не по Вашим мечтам, мыслям, планам, хотелкам, идеям или намерениям...)

Что же нужно для того, чтобы перейти от информации к действию?

Навыки? Нет, навыков не достаточно.

Эмоции? Эмоции важней, конечно, но и это не главное.

**Главное — начать!** Сдвинуться с мёртвой точки.



Это напоминает то, как долго не решаясь с разбегу прыгнуть в холодную воду, хотя тебя уже измучила жара. И ты понимаешь, что вот прыгнешь – и наступит блаженство.

Но нет, боязно.

У большинства из нас в сознание встроен этакий предохранитель от

скачков эмоционального напряжения: «Вот сначала выясню, как лучше сделать, а потом тогда начну...»

На самом же деле при совершении действий, у многих вопросы отпадают сами.

Вы, наверное, слышали про «Зону комфорта»? Это такая условная черта, за которой мы себя чувствуем свободно, это наше, но как только надо выйти за круг (найти новую работу, обратиться к незнакомому человеку) Наш мозг сразу начинает «пихать палки в колёса».

Люди привыкли жить в замкнутом круге: проснуться утром, сходить на работу, вернуться с работы, выпить пива и лечь спать. Снова проснуться, сходить на работу, вернуться, выпить пива, лечь спать. Так живет большинство людей вокруг нас, включая ваших знакомых, друзей и родственников.

Поэтому когда вы из этого замкнутого круга вырываетесь, когда начинаете делать что-то непонятное для их закостеневшего сознания, они считают это какой-то дурью, сектой, чем угодно, только не полезным делом.

Когда вы начнёте изменяться, друзья и родственники не будут вас поддерживать, скорее наоборот своими действиями они всячески будут замедлять ваш прогресс. Соблазнять вас, давить на жалость и т.д. Поддержки не ждите. Ни кто не любит, когда кто-то начинает раскачивать лодку.

### **Ведь ваши результаты – это прямое доказательство их бездействия и лени.**

Попробуйте ответить на один простой вопрос: у кого сейчас есть дома хотя бы один человек, который, говорил и провоцировал вас на следующее:

1. Давай пиво попьём? ( и протягивал баночку холодненького)
2. Будешь тортик? Ну, один-то кусочек можно.
3. Одну-то рюмочку можно. Праздник ведь?
4. Давай лучше кино посмотрим
5. И т.д. и т.п.

Вы не уникальны в этом. У меня-то хотя бы результаты есть, да и за 17 лет практики все уже привыкли, что если я взял кроссовки лучше не приставать. А вам ещё долго придется объяснять своим близким, чем вы решили заняться и зачем вам это надо...

Прекрасной инвестицией в ваше здоровье мог бы быть наём большого, сильного парня (такого как я ☺), который ходил бы за вами в течении



месяца, с бейсбольной битой, и каждый раз, когда вы произносили оправдание, он бы бил вас со всей дури.

Воображаю, что вы неохотно бы сделали такую инвестицию, поэтому вместо этого вы можете носить с собой в кармане записную книжку, чтобы записывать все свои отговорки, которые вы заметите за собой в течении месяца, а также отговорки которые вы услышите от других.

Осведомлённость автоматически улучшит ваши результаты, таким образом, процесс ведения дневника и прекращение придумывания отговорок каждый раз, когда вы что-то делаете, будет иметь положительное воздействие.

Выбивание дурости с помощью Амбала, у которого в руках бита, будет иметь ещё более положительный результат, но следует принять, что побочный эффект будет на лице).

Если вам будет дискомфортно и боязно что-то менять или что-то начать, ведь все будут пялиться и смеяться, знайте, вы покидаете свою зону комфорта и начальная ломка это нормально, за ней новый уровень вашей жизни.

## Ещё один Кусочек правды о мотивации для худеющих



Сейчас я поделюсь с вами тайными методиками само мотивации, не доступные большинству смертных. Если их понять и проникнуться ими, то вы навряд ли вернётесь на свой любимый диван и по ночам больше не будете штурмовать холодильник, я понимаю что мотивировать вас это дело не благодарное, вы ведь сейчас в форме, **Круглый – это тоже форма, причём идеальная)**)

**Читаем, мотивируемся, скоро настанет непосредственная ПРАКТИКА!**

И так, вы когда-нибудь задумывались кто самый целеустремлённый человек на нашей планете. И в какие моменты жизни у вас мотивации хоть отбавляй?

Чтобы вы сейчас не подумали, ответ на много проще:

**Самый целеустремленный человек — это тот, который очень хочет в туалет.**



Все препяды кажутся несущественными. Вот вы лежите на диване, смотрите свою любимую киношку, плед тёплый и чаёк вкусный и вдруг вы захотели поссать.

## **Внимание! Вопрос №1:**

Каким тайным приёром, или какой методикой вы заставите себя встать с дивана и сделать это? Как вы начинаете действовать? Долго себя уговариваете? Откладываете до понедельника?

Согласитесь, смешно слышать фразы типа:

### **Я описался, потому что:**

- не было времени сходить в туалет.
- я **была слишком уставшая...**
- потеряла надежду... Я не верила что смогу добежать.
- **ну конечно. Она то добежала. У неё ноги вон какие длинные...**
- я слишком глупая чтобы это сделать...

### **— я же объясняю я блондинка.**

- я уже 5 раз описываюсь. У меня никогда не получится добежать...
- **это явно не для меня...**
- я постучалась в туалет — но мне не открыли...

### **—у меня тип телосложения такой...**

- мне не хватило МОТИВАЦИИ, силы воли...
- **у меня была депрессия...**
- у меня нет денег, я не могу себе этого позволить!..
- ... **Решила сходить завтра.**

## **Внимание! Вопрос №2:**

Используете ли вы эти фразы в жизни в других ситуациях, от которых зависит достижение вашего желаемого результата. Будь то красивая фигура или другой вопрос, которым заниматься не хочется, а надо было бы заняться ещё пару лет назад?

Всё дело в том, что когда встаёт проблема выбора между:

- **Желанием сиюминутного получения удовольствия.**

И

- **Гораздо большей перспективой НО в будущем.**

Мы в большинстве случаев выбираем первое.

**Мне очень хотелось бы вставать в 7 утра по субботам, выходить на пробежку и затем делать генеральную уборку. НО Я СИЛЬНЕЕ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ!**

Вот вам пример:

- Полежать на диване, посмотреть новый фильм, новый КВН, comedy club, выпить пиво (вы получаете результат сразу в виде не большой дозы эйфории) или в спорт зал, на стадион ( результат через пол года-год, да к тому же тяжело не подецки), но перспектива слаше.
- Слопать булочку, которая смотрит на тебя уже 3мин с витрины, или приготовить себе на целый день и разбить на 5-6 порций.
- Дальше можете придумать сами, у каждого своя ситуация.

Кстати банки увеличивают выдачу кредитов за счёт стимулирования данной хотелки, мол деньги сразу, а расплатишься потом (в будущем).

И если вы встретите человека, который в большинстве случаев будет выбирать второй пункт. Даю гарантию, он будет отличаться от других во всём! Ну так вы с какой стороны барьера?



**Оторвал жопу и бегом в зал!!!!!!**

**И на последок:**

Вы заметили, как часто мы ищем одобрения в своих действия со стороны других людей. Существа мы социальные и от этого избавиться практически не возможно, ну разве что если избавиться от всех мужиков:

**Представьте себе Мир без Мужчин. Ни одного преступления. Никаких наркотиков. И много счастливых, толстых, и не накрашенных женщин.**

Б-рр-р-р-р, аж мурашки по коже, поэтому использовать это надо с умом.

Вспомните, насколько вырастает мотивация, когда тебе кто-то безумно нравится. Как вы с остервенением начинаете заниматься собой. А что поменялось? Ничего... только ваше отношение к себе самой, вы как бы начинаете смотреть глазами того человека, которому хотите понравиться и стараетесь устраниТЬ всё то что вам САМОЙ, а не ЕМУ не нравиться в себе (перечитайте ещё раз).

Так что вам мешает изменить ваше отношение к себе самой прямо сейчас?

Просто иногда прислушивайтесь к здравому смыслу, доверяйте опыту, и не слушайте свою, возникшую из ниоткуда, хотелку:

**«Это тебе не нужно!» - сказал Здравый смысл.**

**«Это безрассудство!» — сказал Опыт.**

**«МНЕ 5 БИГ МАКОВ» — сказала Я.”**



Мотивация, мотивация, кругом одна мотивация...

Даже я не удержался и вставил свои 5 копеек по этому поводу.

Видео с мотивацией, статьи с мотивацией, фотографии с мотивацией. Неужели общество так обленилось, что ему нужна всегда мотивация, чтобы что-то делать? Неужели люди сейчас не смогут ничего добиться без мотивации?

Пример само мотивации:

**Заставить себя качать пресс очень просто.  
Нужно только лечь на диван и поставить миску с чипсами рядом с пальцами ног))**

Жизнь часто тебя роняет — вставай и продолжай идти к своей цели, ты даже не представляешь, как ты будешь потом себе благодарна, а если тебе лень — тогда извини, но ты не достойна своей цели.

Ты должна засыпать и просыпаться зная, что сделаешь завтра, чтобы стать чуточку поближе к своей цели, берегать её, не дать ни кому разрушить её, и самое главное верить!

И никого не слышать, кто тебя будет отговаривать, говоря как будто это не возможно, докажи им, докажи всем, докажи самой себе что ты можешь всё!

Подойди к зеркалу, посмотри на себя, Видишь? Вглядись сильнее!

**В тебе есть что-то украинское. Сало, наверное, на боках...**

Ну что тебе еще нужен мотиватор?...

И если уж совсем быть честным, то ни какой «мотивации» вообще не существует, это грамотная фишка которую придумали специально для продажи т.к. «стимулирование» (более жёсткую форму мотивации) очень сложно продавать.

Давным-давно стимулом называли палку с заточенным концом, у погонщиков верблюдов, которые со всей дури тыкали ею в задницу бедным животным, чтобы они бежали быстрее и радостнее.

Думаю нас с вами только так и можно замотивировать)).

Мы начинаем что-нибудь предпринимать, когда на основе внешних источников раздражения меняется отношения нас к себе самим и ни как иначе.

Всё дело в том, что вы не начинаете или всё бросили не из-за того что вам не хватает информации, а как раз наоборот из-за того что её переизбыток, вы видите весь путь целиком. И поэтому страшно, неприятно, тяжело и т.д.

Не задумывайтесь о пути, просто держите в голове конечный результат, не надо заморачиваться как сложно есть 5-6 раз в день, как «ляжки» болят после приседаний, как неудобно бегать, когда всё трясётся, а все пялятся и почему-то именно на вас. Вот этого не надо!!

Просто уделите этому вопросу 15мин. в день и всё, дальше если появится желание, то продолжите, если нет, то и 15мин очень даже хороший результат.

Разбейте их как угодно:

### **Пример№1**

5мин-приседание

5мин-бег

5мин- набрать в контейнер еды на 4раза на работу + 2 раза(утро+вечер) поедите дома.

### **Пример №2**

8,5мин – бег

2,5мин-приседания

4мин – поменяйте за 4мин свой рацион питания(запишите его) вот с этого

#### **Режима питания:**

**утро** — чай/кофе,

**день** — яблоко/апельсин/чай,

**23:00-БУЛОЧКИ**пироженкиПЕЛЬМЕНИКОЛБАСАМЯСОРЫБАПЕЧЕНЬКИ  
ЖРАТЬЖРАТЬЖРАТЬ



## На 5-ти разовый.

Разбейте эти 15мин как угодно, но каждый день. Вот и весь секрет. Просто? Да вот результаты потом впечатляют.

**И запомните, когда один великий человек сказал, что хорошего человека должно быть много, он имел в виду не вас.**

**Хотите получать подобный материал к себе на почту, МГНОВЕННО, как только он появится? Тогда подпишитесь на мою рассылку.**

**Ежемесячно я делаю свои секретами и наработками в разных областях жизни, но конечно диетология это главная моя тема.**

**Если у вас есть желание получать самые свежие уроки от меня лично, то вам потребуется 3 минуты:**

- 1. Зайдите вот на этот сайт: <http://vip-diet.ru/>  
Через этот сайт распространяется данная книга.**
- 2. Запросите экземпляр данной книги, для этого введите свой e-mail адрес в соответствующую строку, нажмите кнопку СКАЧАТЬ КНИГУ, а дальше действуйте по инструкции.**

**Ваш адрес попадет ко мне в базу, и я лично буду на него отправлять полезные материалы. Отписаться можно в любой момент.**

## Великий и ужасный Гликемический Индекс.



**Свою болезнь ищи на дне тарелки**

(Народная китайская мудрость).

Сейчас я хочу дать вам информацию, которая позволит тем, кто сидит на диете или соблюдает режим правильного питания (что должно быть одно и тоже) или занимается спортом:

- Уменьшить производство жировой ткани в своём организме
- Уменьшить чувство голода между приёмами пищи

**Ну как заинтриговал?** Тогда читаем дальше...

Когда вы съедаете продукт, повышается уровень сахара в крови, поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать инсулин. Он выполняет две основные функции в организме человека.

1. *Снижает уровень сахара в крови, распределяя его по различным тканям тела для краткосрочного использования или для откладывания про запас в виде жира (усиливает синтез жира).*
2. *Подавляет активность ферментов, расщепляющих жиры т.е. не дает жировым накоплениям снова преобразоваться в глюкозу, которую ваш организм немедленно сожжет подобно топливу.*

К тому же именно из-за синтеза инсулина мы испытываем чувство голода, быстрое усвоение глюкозы приводит к подъему уровня норадреналина, который побуждает к последующему желанию подкрепиться.

У каждого, наверное, такое было, когда вроде бы и поел, а всё равно хочется есть и пихаешь в себя всё, что под руку попадётся. И холодильник не предел.



Так вот – это он, родимый, работает 😊

Такой своеобразный защитный механизм достался нам в наследство от первобытных предков (см. раздел про кроманьонцев).

### Вывод:

**Снижая количество и скорость повышения уровня сахара в крови, мы снижаем выработку инсулина и как следствие, уменьшаем синтез жировой ткани и чувства голода. Всё, как обычно, просто.**

Чтобы разделить все продукты в зависимости от того, как они повышают сахар, умные дядьки придумали специальный показатель — гликемический индекс (ГИ).

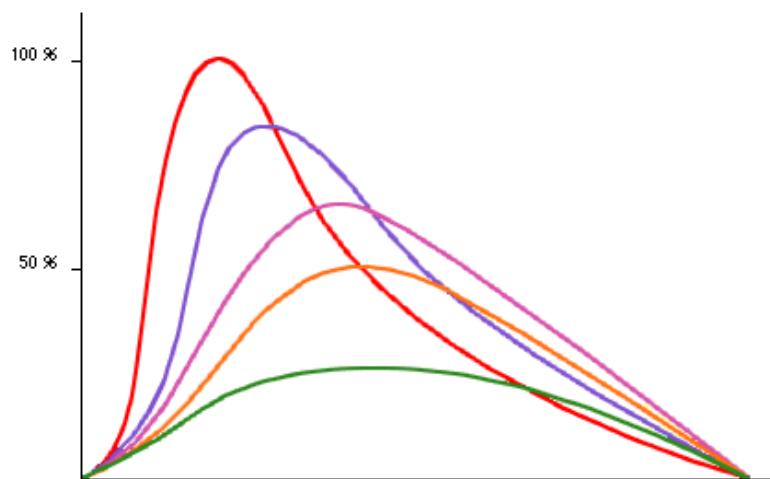
**ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ** (ГИ) – это показатель, который отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в вашем организме и преобразуется в глюкозу – главный источник энергии. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его ГИ. За эталон была принята глюкоза, ГИ которой равен 100. Все остальные показатели сравниваются с ГИ глюкозы.

**Классическое деление продуктов на три группы по ГИ:**

- Высокий ГИ 70-100
- Средний ГИ 70-50
- Низкий ГИ 10-50

Чем выше гликемический индекс, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови после употребления продукта и тем больше будет выработка инсулина, тем больше будет сгенерировано новой жировой ткани, тем быстрее и сильнее мы почувствуем очередной приступ голода, тем толще будет наша задница.

Наглядно как скачет сахар в зависимости от выбранного продукта можно посмотреть тут:



**Красным** — обозначена гликемическая кривая глюкозы.

**Синим** — обозначена гликемическая кривая картофельного пюре.

**Розовый** — гликемическая кривая белого хлеба и риса.

**Оранжевый** — гликемическая кривая макарон.

**Зеленый** — гликемическая кривая бобовых и сырой морковки.

Классическая рекомендация диетологов: Ешьте продукты с низким ГИ и да прибудет с вами талия.

**Хотел бы я посмотреть, как они реализуют это на практике, хотя бы одним глазком 😊**

Если вы так сделаете, то ваш организм начнёт питаться отдельно от вас. Из чужой тарелки, по ночам, в магазине пробники зачистит, с вами или без вас, но он найдёт выход, уж поверьте:

- Доктор, моя жена таракан.....

- ?

**- да она обещала похудеть, теперь жрёт только по ночам, а когда свет включаешь, начинает в панике прятаться!**

Поэтому с булочкой на пророщенную пшеницу мы переходить не будем. А сделаем очень просто.

Выписываем три продукта, которые вы больше всего употребляете. Не самые вкусные, любимые и т.д., а что больше всего едите. Больше трёх не надо. Помните правило Парето? Те, кто школу всё-таки закончил, должны знать, что:

**20% усилий нам дадут 80% результата. 80% усилий дадут только 20%.**

Поэтому 20% — это наши три продукта. Можете даже взять один для эксперимента.

Для этого нам понадобится таблица ГИ, которую я привожу ниже. Данные с другими таблицами, которые выложены в интернет, частично могут не совпадать.

Итак, как это сделал я:

С детства любил картофельное пюре, картошку жареную, картошку пареную. Все мои гарниры были — картофель. Теперь выбираем примерно равнозначный продукт, который может использоваться в тех же целях, но ГИ ниже. Это был рис, когда он надоел, я перешёл на гречку. Замену контролировать надо в течении 21 дня т.к. это минимальное время для закрепления гастрономических привычек т.е. вот что я сделал:

**Картофель (ГИ 95) ——>Рис (ГИ 70) ——>Гречка (ГИ 40)**

Поменял свой гарнир в два этапа, можно это сделать в один, с картофеля сразу на гречку. Это не значит, что я ем круглосуточно одну гречку, это значит, что если есть выбор в гарнирах я выберу с наименьшим ГИ, а покупаю только гречку и рис. Такой пример с одним продуктом в два этапа, это для самых слабохарактерных, таких как я. Для обычных, лучше заменить любые три продукта по следующей схеме.

**1й день: -1й продукт**

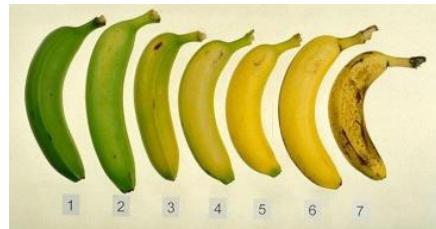
(пример: картофель(ГИ95)—>гречка(ГИ40))

**21й день: -2й продукт**

(пример: хлеб белый (ГИ70) —>хлеб из муки грубого помола (ГИ50))

## 42й день- Зй продукт

(пример: банан спелый (ГИ60)→ банан слегка зелёный (ГИ 45)



Заменить можно всё что угодно на ваш выбор.

### Обратите внимание на ГИ пива!

Когда вы употребляете пиво, у которого ГИ – 110, происходит резкий скачок сахара и выброс инсулина, появляется чувство голода (точно так же работают апперетивы), вот поэтому нам так приятно поточить под пиво рыбку, семечки, чипсы, фисташки и т.д. которые напрямую отправляются в жировое депо. Мужикам на пузо, дамам на бёдра и бока. Поэтому пиво лучше вообще исключить из своего рациона. Точно также надо поступить со всеми сладкими газированными напитками ГИ – 95.



Такой плавный переход позволит вам изменить свою культуру потребления, и через 21 день вас уже не будет так ломать от желания картошечки с Coca-Cola.

Параллельно с переходом можно использовать различные способы снижения ГИ:

- Добавление клетчатки. Чем больше в пище содержится клетчатки, тем ниже будет суммарный ГИ см. график. (именно поэтому я вам советовал добавлять к завтраку ложку клетчатки). Макароны без овощей хуже, чем те же макароны, но с овощами;



- Сырые овощи и фрукты имеют менее высокий гликемический индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Вареная морковка, например, имеет индекс 85, сырья – 35. Делаем салаты из сырых овощей, а не варёных.
- Сочетание белков с углеводами снижает общий ГИ. С одной стороны, белки замедляют всасывание сахаров в кровь, с другой стороны, само присутствие углеводов способствует наилучшей усвоемости белков.
- Чем больше измельчен продукт, тем выше его ГИ. В основном это касается зерновых. Используем цельнозерновые крупы.
- Добавление очень небольшого (подчеркиваю: очень небольшого) количества жира к углеводам удлиняет время их усвоения и тем самым снижает ГИ (используйте ОМЕГА-3).

**Warning: Балуйсь с ГИ, не забывайте о калорийности продуктов.**

Всё-таки нам надо сжигать калории, а не ГИ. Избегайте продуктов с высокой калорийностью, даже если у них низкий ГИ.

*«Ира употребляет 1500ккал в сутки, а Валя употребляла на 800ккал больше. Вопрос! Не настораживает ли Иру, что речь о Вале идёт в прошедшем времени?»*

### **Программа минимум:**

Замените основной свой продукт на подобный, с наименьшим ГИ – это уменьшит голод между приёмами пищи, а также уменьшит синтез жира. Заменяем газированные сладкие напитки на чай и воду.

## Эффект плато во время диеты и как его побороть.



Самая злободневная ситуёвина для тех, кто решил похудеть, изменить свою фигуру, и придать ей малость эстетический вид, это **ПЛАТО**.

Это когда, сколько бы вы не пыжились, сколько бы калорий не урезали, ваш вес всё равно стоит на месте, или, что ещё обидней, растёт, в противоположном от вашего мнения направлении.

В течение первых нескольких недель реакция организма на диету и тренировки воодушевляет — вы быстро теряете килограммы. Не обладая достаточным терпением, вы сжигаете всё подряд, добиваясь хорошей цифры на весах. В принципе, не смертельно. Для начала даже хорошо, если такой рывок придаст вам дополнительной мотивации заниматься собой и дальше.

Но проходит пара месяцев, и организм подстраивается под новый режим и рацион питания. Вес останавливается.

### **Ну чё за Ж#па?!**

Такие примерно мыслишки гоняют все, вставая на весы. Я, к примеру, ору это так громко, чтобы соседи тоже прониклись моим разочарованием ))

Давайте разберем, почему так происходит. Пойдём по верхам, не залезая в дебри, а то от этого в сон клонит.

Прежде всего, и в полном соответствии с законами физики, снижение массы тела и снижение энергозатрат находятся в прямой зависимости между собой:

**Чем меньше вес, тем меньше расход энергии организмом.**

**Снижение энергозатрат практически от вас не зависящее:**

- за счет относительного сокращения массы некоторых метаболически активных органов, в частности, печени. Да блин, печень тоже уменьшается, за счёт уменьшения запасов гликогена.
- за счет сокращения концентрации гормонов щитовидной железы, которые в значительной степени определяют расход энергии.

- за счет изменения митохондриальных механизмов синтеза АТФ (аденозинтрифосфата), Блин, это ж надо так загнуть. Надеюсь, никого не напугал?

## **Снижение энергозатрат, в котором виновны ВЫ:**

- Если вы насилиовали свой организм голодом, то он перешёл на пониженный расход энергии. Надо же как-то жить?
- За счет сокращения мышечной массы. Теряя более 1кг в неделю, мы вместе с жиром, расправляемся и с мышцами, которые и определяют в большей степени наши энергозатраты. Меньше Мышц — Меньше расход калорий. Но при первых результатах нам ведь пофигу на этот пункт. Правда?
- Не увеличиваете нагрузку тренировок. Тренируетесь одинаково, по одной и той же программе, те же веса, тоже количество раз, тот же отдых между подходами и т.д.
- Завысили калораж. Возможно, отказавшись от некоторых вкусняшек, вместо того чтобы их заменить, таскаете теперь плюшки из холодильника. Оправдываясь перед собой — всего одна, это же ничего страшного.
- Не добираете калораж. От постоянного недоедания, на диете страдает не только тело, но и мозг. Что приводит к апатии, раздражительности или безразличию. Более того, если такое добровольное голодание затягивается, уровень сахара в крови поднимается, что приводит к выбросу инсулина и усилению аппетита. Результат — увеличение потребления пищи (опять начинаете тырить плюшки) и возвращение к исходному весу.
- Вы потеряли интерес, и у вас пропал ИНТУЗИАЗИЗМ.

**Если одним предложением описать причину этого безобразия, то организм адаптировался.**

**После прочтения этих строчек всем спортсменам-любителям всегда хочется всплакнуть )**

Со страшилками покончено, теперь как этого избежать, как преодолеть плато. Тупое снижение калорийности или увеличении нагрузки приведёт в тупик, когда вы уже не сможете повысить калорийность или тренироваться 24 часа в сутки.

Необходимо опробовать предложенные методы и смотреть на результат.

**Увеличиваем интенсивность нагрузки. Возможно, вы филоните на тренировках и ходите на них для галочки. Способов масса, делайте что-нибудь одно каждую неделю.**

1. Увеличьте вес, даже на 0.5кг – будет достаточно.
- 2. Увеличьте количество повторений, на 2 раза это уже что-то.**
3. Количество подходов, применяйте крайне редко 1-2 раза в месяц
- 4. Поменяйте последовательность выполнения упражнений. Сперва делайте самые тяжёлые и нелюбимые.**
5. Увеличьте продолжительность тренировки, но не более 1ч.
- 6. Увеличьте время выполнения упражнения, т.е. время удержания веса. Или выполнения упражнения.**
7. Измените частоту тренировок.
- 8. Уменьшите отдых между подходами, отдых не более 40сек. (достаточно прекратить болтать с друзьями и почаще смотреть на часы)**

Советую начать с пунктов 9,4,1,5 именно в такой последовательности.

Это не значит, что теперь постоянно надо рвать задницу, достаточно накинуть +1кг в неделю-две, пробежать на 3мин дольше, на 100м дальше.

Общая последовательность будет выглядеть так:

- Сперва увеличиваете треню до 1 часа, если она у вас меньше, 1час это тот предел за который вам переступать нельзя. Много хорошего – тоже плохо.
- Увеличиваете интенсивность, т.е. за этот час стараетесь сделать больше или тяжелее.

Теперь займёмся питанием. Долго рассусоливать не буду. Коротко понедельный план.

## 1 НЕДЕЛЯ:

- питание 6 разовое, разбиваем порции, не превышая «отправную точку»
- откажитесь сначала от соусов и майонезов, замените ваш любимый соус на соевый.

- овощные салаты заправляйте не сметаной и майонезом, а маслом оливковым либо подсолнечным.

## **2 НЕДЕЛЯ:**

- отказ от торты, плюшек, сахара, газированных напитков. Если не можете без сладкого, ешьте курагу, чернослив, вяленые персики, фрукты.

## **3 НЕДЕЛЯ:**

- Отказ от всех видов алкоголя

За три недели мы просто убираем продукты, без которых можно обойтись, далее разберем, что чем надо заменить.

## **4 НЕДЕЛЯ:**

- Ни какой жарки, только варка или пароварка, или запекайте в фольге.

## **5 НЕДЕЛЯ:**

- следите за нормой белка 2 гр на 1 кг веса тела.
- Все простые углеводы замените на сложные (медленного действия)
- Жиры заменить на ОМЕГА-3(рыбий жир, льняное масло)

## **6 НЕДЕЛЯ:**

- Добавьте витамины и пищевые добавки (жиросжигатели, L-карнитин, кофеин и т.д. только не смешивайте. Что-то одно.)



Вот, в принципе, и всё! При таком подходе можно всегда быть сытым и при этом худеть. Обычно мне жалуются. Я не могу столько сточить. Давайте убавим. Приходиться уговаривать как детей. Ну исчё ложечку...

Кому-то это может показаться очень сложным. Но выбор всегда за вами. Вы можете носить длинные

безразмерные вещи, лопаты бургеры и пить колу. Не раздеваться на пляже, занимать два места в автобусе. Скрывать свои минусы закрытой одеждой и т.д.

А можете быть рельефной/ым с красивой фигурой, встречая прожигающие взгляды прохожих. **Тем не менее, за всё придется платить.**



Можно всю жизнь кишкоблудить, лежать на диване с бутылкой пива и оплатить это не прожитыми 10-15 годами своей жизни, проблемами со здоровьем, отсутствием сексуальности, ураганом чувств. Я на это не подписываюсь. А вы?

## **Обзор жиросжигателей. (Основы)**

### **Ускоряем сбычу мечт.**

Те кто применил уже полученные знания, оторвал от дивана толстую ж.... извините culus muscles и попробовал на себе мои рекомендации, то у вас уже есть результат и сейчас мы сильнее разгоним ваше продвижение к идеальной фигуре. Помогать нам в этом будут жиросжигатели.

Если вы подумали о «турбо-слим», «диета№5 Долиной, Малышевой и пр.», различные коктельчики сетевых фирмочек, чаи для похудения, то вы так далеко зашли в информационный тупик, что в этом лесу вас теперь с собаками не найдёшь.

Сегодня мы поговорим о настоящих жиросжигателях, которые используют любители фитнеса и бодибилдинга, для которых основным критерием является минимальное количества жира в организме.

Жиросжигатели – это препараты, в которых содержатся основные компоненты, способствующие потере жира, такие как:

- \* *Кофеин*
- \* *L-карнитин*
- \* *Гуарана*
- \* *Пиколинат хрома*
- \* *Хитозан*
- \* *Экстракт зеленого чая*
- \* *Синэфрин*
- \* *PEA (фенилэтиламин)*
- \* *Тирамин*
- \* *Омега-3 жирные кислоты*
- \* *и прочие секретные комплексы, которые используют в рекламных целях*

Все жиросжигатели можно разделить на две группы:

## **термогеники и липотропики**

Действие **термогенников** как жиросжигателей основано на повышении температуры тела (в среднем на 0,5- 2,0 градуса), в процессе которого у организма возникает потребность в дополнительных калориях, которые он получает за счет расщепления собственных жиров. К тому же они повышают выносливость.

**Липотропики** как жиросжигатели не работают, они блокируют синтез жира в печени, усиливают распадение жировой ткани до жирных кислот.

Основные механизмы действия жиросжигателей:

1. Стимуляция обмена веществ в организме
2. **Подавление аппетита**
3. Снижение всасывания жиров и углеводов из пищеварительного тракта
4. **Блокирование синтеза жира в жировой ткани**
5. Выведение лишней жидкости

Главным образом, жиросжигатели ускоряют расщепление жировых молекул и превращают жир в свободную энергию, увеличивая ее расход.

Действие жиросжигателей реализуется во время тренировок, при условии соблюдения диеты. Если же потребление жиросжигателей не совмещать с тренировками и правильным питанием, то эффекта не будет, поэтому если вы ещё не встали с дивана, то применять их нет смысла.

В настоящее время магазины спортивного питания завалены различными жиросжигателями, с самыми разнообразными составами и механизмами действия.

Основные виды жиросжигателей в зависимости от их способа воздействия:

- \* *Термодженерики*
- \* *Блокаторы углеводов*
- \* *Блокаторы жиров*
- \* *Стимуляторы щитовидной железы*
- \* *Подавители аппетита*
- \* *Диуретики*

Большинство современных жиросжигателей объединяют в себе большую часть механизмов воздействия, т.к. большинство компонентов обладают синергическим действием и полностью совместимы.

Например, комбинация L-карнитина и термодженерика делает применение последних более безопасным, так как карнитин защищает сердце и сосуды от перегрузки, снижает катаболизм мышечной ткани. К этому можно без опасения присоединить блокаторы жиров и углеводов, они вообще не усваиваются, поэтому никак не будут взаимодействовать с другими видами.

Омега-3 жирные кислоты, также обладают защитным действием на сердце и сосуды, и весьма эффективны при совместном приеме с термогенериками, L-карнитином и блокаторами пищевых веществ.

**Вывод№1: почти все виды жиросжигателей хорошо совместимы, так как имеют различные точки приложения в организме.**

**Вывод№2: Вам не надо заморачиваться по поводу того как это всё совмещать, всё уже продумано за вас и упаковано в капсулу. Мы же просто разбираемся сейчас, что к чему.**

Во время циклов по снижению жировой прослойки приходится придерживаться диеты. В связи с этим организм недополучает многие необходимые вещества, в результате чего вместе с потерей жира резко снижается и мышечная масса, которая для нас нужна. Как говорится, мышечной массы много не бывает. Хотя современные спортсмены бодибилдинга, своим примером всё-таки доказали обратное.

В условиях голода организм начинает активно разрушать мышцы, чтобы получить аминокислоты для синтеза важных белков (не приятная хрень). Чтобы этого не происходило, нужно обязательно принимать источники аминокислот: Лопать мясо и рыбу, проще говоря.

Для продвинутых можно добавить BCAA или аминокислотные комплексы, они содержат небольшое количество калорий и хорошо тормозят катаболические реакции, вместе с этим не снижают эффективность жиросжигателей, и не тормозят процесс похудения, Но если вы не знаете что это такое, смело пропустите мимо ушей(глаз) этот абзац.

Вас конечно уже вывела из себя вся эта прелюдия, и вы хотите знать чего же я рекомендую? Итак, поехали.

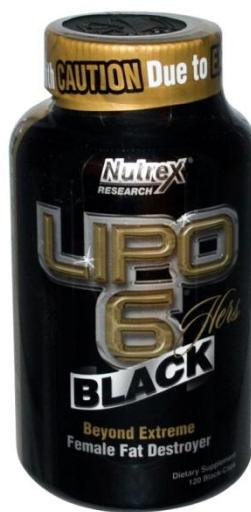
Женщинам лучше начать знакомиться вот с этого:

### **LIPO-6 Hers от Nutrex**



Следующая вещь, немного сильнее:

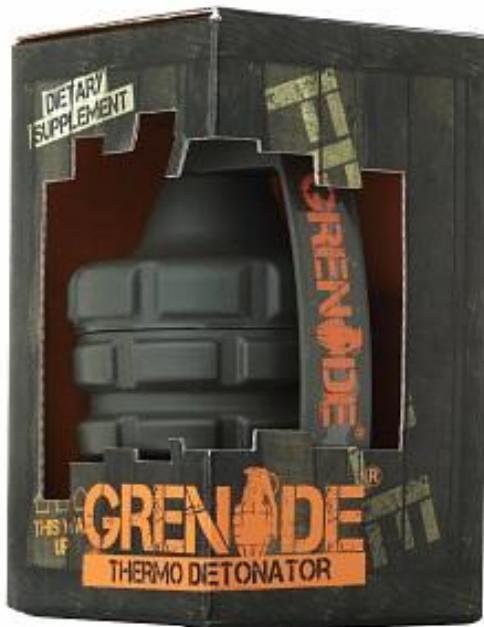
### **LIPO-6 Black Hers от Nutrex**



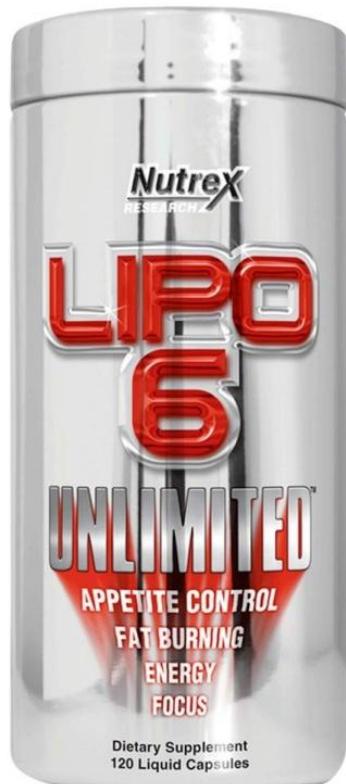
Данные жиросжигатели разработаны именно для женщин.

Все последующие рекомендации для мужчин и отчаянных женщин:

## Thermo Detonator or Grenade



## Lipo 6 Unlimited or Nutrex



## Hydroxycut Hardcore Elite от MuscleTech



Этого вам будет достаточно с лихвой. Это жиросжигатели любительского уровня, если вы не собираетесь на проф. сцену, то это как раз для вас. Профессиональные жиросжигатели в этой книге мы разбирать не будем, поскольку они относятся к фармакологическим средствам, и вы запросто можете себе навредить.

Продаются в любом магазине спортивного питания. Сразу оговорюсь это ни какая не реклама, мне абсолютно «фиолетово» купите вы это или нет, кроме того я считаю что не занимавшись 4-8 месяцев вам на это вообще вредно даже смотреть.

Но чего же делать, если жалко тратить денюжку на буржуйскую таблетку? Стоит она 3000-4000р кстати. Тогда можно пользоваться проверенным дедовским способом. Перед тренировкой кофе без сахара или кофеин в таблетках (в любой аптеке за копейки)+два раза в день с едой ча йную ложку льняного масла. Оно содержит ОМЕГА-3 в общем то — что доктор прописал.

Только не добавляйте его в салат, договорились? Если не хотите его собирать со стола уже после того как вы его съели)) Ложкой как лекарство, ням в ротик, и всё.

Жиросжигатели так же действуют как энергетики, если вы хотите собрать его своими руками то вот рецепты:

- 1) Настойка элеутерококка — рублей 30 в любой аптеке, хватает на 4 сессии (в среднем). Принимать в соответствии с инструкцией.
- 2) Женьшень в гранулах (цена тоже около 30 рублей). 5 штук в рот, если надо быть бодрым часа три, 10 штук хватает на 5 часов, от 15 до 20 — чтобы мозг "после вчерашнего" запустился.
- 3) Две таблетки кофеина и одна столовая ложка настойки лимонника, развести это в теплой воде.

**WARNING:** Если вы не употребляли раньше подобный спорт. пит., или сидели на разного рода «чаях для похудания», «турбо-слимах» и прочих плацебо последующий раздел прочитайте дважды, ибо после применения указанных препаратов вы поймёте что означает фраза: «А вместо сердца пламенный мотор».



- Не превышайте указанную дозу, иначе угробите сердце!
- Применять строго по инструкции, обычно доза плавно повышается и потом удерживается.
- Прием жиросжигателей необходимо проводить курсами по 2-4 недели, с обязательным перерывом. Иначе будет привыкание и снижение эффективности препарата до нуля.
- НЕ употреблять на ночь. Не уснёте.

- **Жиросжигатели будут работать только в сочетании с диетой (не путайте пожалуйста с голодом и прочими воздержаниями мазахистской наклонности) и физическими упражнениями.** Просто так они работать не будут, хоть ведро слопайте, а вот побочные эффекты будут.
- Учтите, во время приема термоджеников температура тела может повышаться на 0,5-2 градуса.
- **Пейте воду – 2 литра в сутки.**
- *Приём витаминов обязателен.*
- **Принимайте термогенные комплексы перед едой, запивая большим количеством воды.**
- *внимательно к потреблению термогеников следует отнестись людям с проблемами сердца и повышенным давлением.*
- **При появлении признаков нервного возбуждения, дрожи, сонливости, головной боли, тошноты, потери аппетита - уменьшите дозу препарата или прекратите прием совсем.**

# Плоский животик за 14мин в неделю

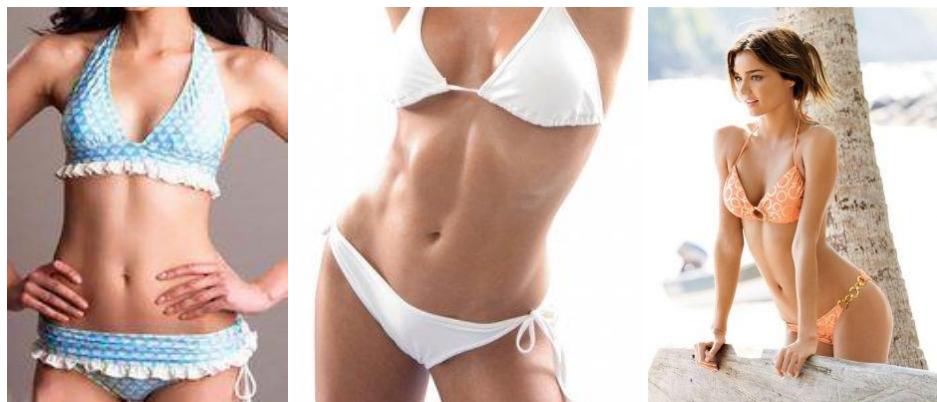
## или как из одной БОЛЬШОЙ клетки пресса сделать шесть поменьше

Давайте разберем сделать плоский идеальный животик или красивый пресс с полным набором кубиков, кому что больше нравится, ибо глядя на постоянцев спортзалов, качающих пресс по 50 раз за подход в конце тренировки, становиться тоскливо на душе и иначе как извращенцами их не назовёшь, а порою хочется взять в руки плётку и доставить им удовольствие, прямо во время выполнения упражнения)).

Сразу хочу добавить, что никаких огромных мышц у вас не появится, а под словом пресс я буду подразумевать красивый животик.

По моему личному убеждению, женский вариант сексуального брюшного пресса что-то вроде этого:

### **Вариант №1. На все случаи жизни:**



### **Вариант №2. Для фанаток:**



Вы должны понимать, что разница между двумя вариантами ОГРОМНАЯ.

Но подходы в тренировках одинаковые. Выбор всегда за вами.

Прежде чем продолжить, давайте я попробую угадать, как вы качаете пресс.

- **По 20 и более раз?**
- В конце тренировки?
- **Несколько раз в неделю/день?**
- После пресса болит спина/шея? Глаза вылезают из орбит, когда опускаетесь?
- **Делаете боковые наклоны для проработки косых мышц живота?**
- Делаете подъём ног на «нижний» пресс?
- **Качаете пресс, чтобы убрать с живота жир?**

Если да, то смело читаем дальше, сейчас я опять начну травмировать вашу психику.

Есть четыре основные методики накачки пресса, которые можно использовать в зависимости от того, как быстро вы хотите его накачать. Правда, чем выше скорость, тем ниже качество, но это ведь не главное, главное чтобы пресс был.

### **Метод №1. Если пресс надо к вечеру.**

Самый быстрый и уникальный метод на сегодняшний день, разработанный шведскими учёными, он займёт у вас всего пару минут и вуа-ля:



## Метод №2. Если пресс надо к концу недели.



## Метод №3. Подходит для тех, кто часто пользуется ПК.

- Привет!
- Че делаешь?
- Пресс качаю.
- А че это?
- Полезно для здоровья и для фигуры.
- Дай ссылку, я тоже скачаю.



**Метод №4:** Не такой быстрый и приятный, как предыдущие. С кучей теории и ещё больше практики. Даже скучно писать дальше)) ну что, поехали?

К сожалению, в фитнесе пока не изобрели волшебного метода, который бы с гарантией сделал ваш пресс предметом зависти. Рецепт тонкой талии и плоского живота остался тем же, что и полвека назад, в эпоху первых конкурсов красоты среди конкистадоров. Тренировки плюс диета. Другое дело, что в деле тренировки пресса мы узнали кое-какие важные секреты....

Для того чтобы сформировать красивый пресс, совсем необязательно часами висеть на перекладине, бесконечно поднимать ноги и делать сотни скручиваний.

**Для глубокого, рельефного пресса необходимы две вещи:**

- **Содержание жира в теле должно быть ниже 10% для мужчин, и 16% для женщин (в данном случае вы получите плоский живот с очертаниями границ брюшных мышц без жёсткой сепарации(прорисовки))**
- **Толщина мышц пресса**

Причем, как вы заметили, размер мышц стоит на втором месте, а на первом – малое количество жира. Дело в том, что область живота – это то место, где наш организм исторически привык аккумулировать резервные запасы жира. Поэтому, если вы имеете слишком большой запас этого резерва, то, как бы великолепно не был развит ваш пресс, увидеть этого никому не суждено. Не надо быть такими скромняжками и прятать свой пресс под жирком...

Ок, про диету я уже расписал ранее. Как насчет упражнений для пресса?

Анатомически, прямая мышца живота на всём своём протяжении имеет четыре поперечные перемычки: две – выше пупка, одна – на уровне пупка, и еще одна – ниже оного. Верхние «кубики» (верхний пресс) развиваются быстрее всего потому, что основное количество упражнений для пресса представляют собой различные подъёмы туловища в положении лёжа («скручивания», «кранчи»).

«Нижний» же пресс развивать значительно труднее, из-за меньшего количества мышечных волокон и нервных окончаний, да и подбор упражнений для пресса достаточно специфичен, и не всегда подъёмов ног достаточно. Но вы должны понимать, что нет такого понятия,

как «нижний» и «верхний» пресс, и употребляю я эти термины, т.к. скорее всего они для вас более привычные!

Брюшной пресс, который мы хотим развить — это **одна основная мышца** (прямая мышца живота), а не несколько разных, она не может работать частями, и всегда будет работать только целиком.

Накачать только «верхний» или «нижний» отдел не возможно, нет в природе таких упражнений, которые грузили бы только часть определенной мышцы. Пресс либо сокращается, либо расслабляется **ЦЕЛИКОМ**. Аминь.

Мы всего лишь можем сместить акцент, но дело это не благодарное и не потребное для вас, если вы не собирались покорять подиум соревновательного фитнеса. Однако все хотят именно «нижний» пресс, что тут поделать, ведь визуально верх всегда опережает в своем развитии.

Дело в том, что основной задачей мышц пресса является не скручивание клубочком на кровати, а помочь мышцам спины поддерживать правильную осанку и поддерживать ваш позвоночник.

**Полное название мышц брюшного пресса «rectus abdominis».** Здесь Rectus обозначает «прямой, правильный, вертикальный». А 95% этой функции выполняет верхний отдел. Выходит пресс нужен не только для того, чтобы его показывать!

В нижнем же отделе не так много мышц, в основном он состоит из соединительной ткани, вот поэтому он и не растёт))

Ну а женщинам в этом плане не везёт вдвойне. Смотрим и ощупываем нижний отдел брюшного пресса, т.е место на животе ниже пупка. Ну что? Дрябленько?

На животе, в части ниже пупка у вас меньше количества нервных



окончаний, чем у мужчин, для уменьшения количества проведенных нервных импульсов в мозг в те дни, о которых современные детки быстрее узнают из рекламы, чем от родителей.

Выражаясь по-деревенски, это защитный механизм женского организма, для уменьшения чувства боли в критические дни. Именно поэтому он с таким трудом поддается тренировке, там попросту тренировать-то и нечего.

Несмотря на такую не справедливость, нагрузка на брюшной пресс для женщин один из самых значимых элементов. Во время беременности происходит растяжение брюшной полости, а после родов резко изменяется внутрибрюшное давление, оно становится слабее. После первых родов мало кто этому придаёт значение, но вот последующие просто так не проходят. Из-за изменения давления происходит опускание внутренних органов, в частности почек.

**Это одна из самых распространённых женских болячек.** А после родов, по традиции, женщина задумывается от избавления накопленных КГ. Жировая прослойка вокруг почек уменьшается и они опускаются ещё ниже. Чтобы не произошло ухудшения, доктор запрещает физические упражнения и диеты. И вы становитесь хорошим человеком, которого мно-о-ого, с богатым внутренним миром)).

Казалось бы, начинай упражнения на пресс, восстанови внутрибрюшное давление и проблема решена. Но боюсь, это билет в один конец, почку без хирургического вмешательства поднять не возможно. Как говорится, хороша ложка к обеду. **Лучше своевременно пару недель попыхтеть над упражнениями для пресса, чем провести оставшуюся жизнь толстушкой с больными почками.**

**С теорией покончено, теперь практика по порядку:**

**Как большинство людей качают пресс?**

Решила заняться собой и качать пресс по утрам, постелила одеяло на пол, легла и заснула). Это ваш метод?

**Когда большинство людей качают пресс?**

Правильно. Когда хотят похудеть. Но нам уже известно, что для получения красивого животика, нужно создать толщину мышц. А во время ограничения углеводов роста не происходит. Именно поэтому у 99% занимающихся, никогда не будет пресса. Сам я качаю пресс всего 1,5 месяца в году.

**30 дней** – в самый «зажорный» период, а в РФ это январь. В этот период калорийность зашкаливает и мышцы хорошо растут.

**15 дней** – последние недели сушки (похудения), чтобы придать дополнительный тонус. И всё. ) Своим прессом я похвастаюсь позже.

**А что в остальные дни для пресса?** А в остальные дни я приседаю))

## Лучшие упражнения:

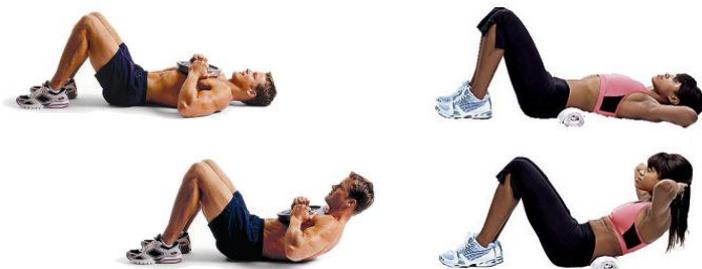
Хотите профессиональный секрет?

1. Для развития пресса, подъем ног – самое бесполезное упражнение. Чтобы прочувствовать нижние «кубики», необходимо ограничить по возможности работу ног и перемещать только таз. Большинство людей этого не знают и год за годом поднимают ноги в безрезультатной надежде развить «нижний» пресс.
2. В фитнесе действует простое правило: первым прокачивают «слабый» участок, поэтому если пресс нужен быстрее, делайте его первым, к тому же пресс практически невозможно надорвать и это отличное разогревающее упражнение.

Два основных упражнения для тренировки ваших мышц живота – это **СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА** и **ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ**. Всё, больше нету.

Все остальные упражнения это разновидности выше перечисленных. Именно на них и стоит делать акцент в своих программах.

### СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА

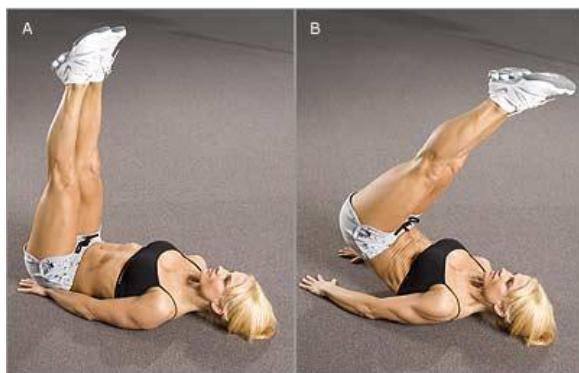


### Совет:

1. Не нужно руки заводить за голову. **Заведение рук за голову может создать ненужное напряжение** для нижних мышц спины и шеи, так как придется больше тянуть вверх голову и шею. В качестве альтернативы можно скрестить руки перед грудью. Нередки случаи, когда из последних сил выполняя последнее повторение, человек тянул себя за шею руками помогая себе, и травмировал себе позвонки. Если вы убрали руки за голову для усложнения упражнения **НЕ ТЯНИТЕ СЕБЯ ЗА ШЕЮ!**
2. Если у вас есть боли в спине или вам сложно выполнять упражнение, **не ложитесь полностью на пол**, работайте в половину амплитуды, это снимет нагрузку со спины, которую кстати надо округлить в момент выполнения упражнений.

3. Если у вас есть время на выполнение только одного упражнения, тогда скручивания лежа – самый лучший выбор. Собственно говоря, пресс можно хорошо развить используя всего лишь одно это упражнение, потому что оно позволяет максимально качественно сокращать прямую мышцу живота.

## ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



### Совет:

При подъёме ног нагрузки на ногах вообще быть не должно. Вы не должны чувствовать напряжение ног, только работа таза и дикое напряжение брюшного пресса.

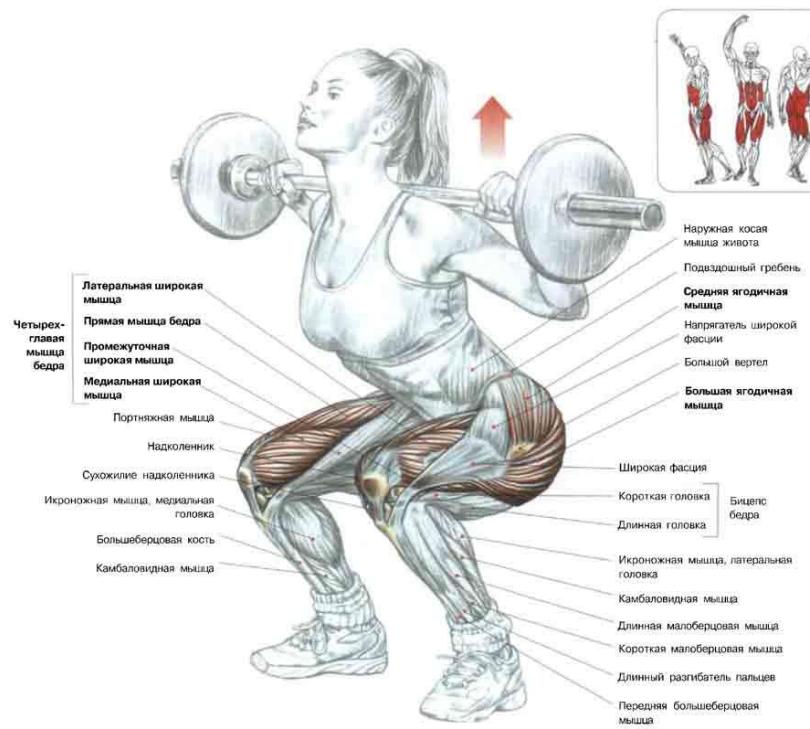
## Лучшие косвенные упражнения:

### ПРИСЕДАНИЯ, СТАНОВАЯ И МЁРТВАЯ ТЯГИ

Как я уже говорил пресс необходим, чтобы поддерживать правильную осанку и поддерживать ваш позвоночник. Лучшими упражнениями для него будут те, которые заставят всё Ваше тело напрячься для поддержания нужной осанки.

Одними из упражнений, которые это делают, есть приседания, мертвая и становая тяги. Эти упражнения заставляют все мышцы вашего тела работать вместе, делать то, для чего они предназначены, тренируя множество мышц вашего тела. Но основная нагрузка всё же не на пресс:

#### Приседания – основная нагрузка на бёдра и ягодицы



## Становая – основная нагрузка на спину и бёдра



## Мёртвая тяга – основная нагрузка на ягодицы, заднюю поверхность бедер, спину.



Именно из-за того, что указанные упражнения не хило нагружают пресс, пусть даже и косвенно, я и не делаю скручивания всё основное время, к тому же эти упражнения в итоге способствуют дополнительному сжиганию жира, а это то, что нам и нужно.

**НО!!** Новичкам скручивания просто необходимы. Я приседаю с весом в 2 раза тяжелее своего собственного, именно поэтому это эффективная нагрузка на пресс, у новичков данное упражнение для проработки брюшного пресса как основное не годится.

## УПРАЖНЕНИЕ ВАКУУМ

Уже набившее аскомину упражнение, которое тренирует мышцы держать живот и не давать ему вываливаться.

### **Еще по тренингу**

Обычно пресс качают от 20-ти повторений и выше, и чуть ли не каждый день. Тренировок на пресс должно быть не больше 2-х, это ведь тоже мышца, и ей надо отдыхать и восстанавливаться.

С количеством повторений немного сложнее. Чтобы получить кубики, необходимо увеличивать вес утяжеления. Чтобы увеличивать вес, крайним числом повторений должно быть 12. Однако из-за разницы в гормональном профиле и количеству миофибрill в мышцах, есть существенные различия в количествах повторений для мужчин и женщин.

Женщине сложно добиться необходимой утомляемости мышц при маленьком количестве повторений, т.к. вы не можете выполнять упражнения на силе воли, и как только начинается дискомфорт (жжение), вы обычно прекращаете тренинг.

Именно поэтому вам необходимо выполнять большее количество повторений, чтобы выполнить необходимый объём работы. Правда, вес отягощения вы увеличивать не сможете. А что делать? Комбинировать!

### **Вы это можете комбинировать:**

1. По периодам. Допустим, первый месяц у вас 10-12 повторений и вы стремитесь увеличивать вес блинчика на груди. А второй месяц у вас вес без изменений, но повторов 15-20.
2. Внутри одной тренировки. Первые 3 подхода по 12 с отягощением, 4й-15-20 повторений, 5й на максимально возможное количество повторений.

Выбор за вами. Главное понимать, что вы делаете и какой эффект хотите - Плоский живот или Кубики?

Тренировка пресса занимает очень мало времени. На цикл ПОДХОД+ОТДЫХ часто уходит меньше одной минуты. Поэтому если вы делаете два упражнения по 5 подходов в каждом, у вас вполне получится вместиться в 5-7 минут тренинга, а значит для получения плоского живота вам необходимо 14 минут в неделю!



Многие боятся перекачать пресс — это полная херня, будет он у вас плоским или же с кубиками — вопрос лишь в том, когда вы захотите остановиться и какие восстанавливающие препараты вы используете.

## Итоги:

- **Чтобы сделать кубики, не стоит тренировать пресс более 2х раз в неделю. Это мышца, а она должна отдыхать**
- Пресс не любит большое количество повторений, он любит увеличение отягощения, если вы будете его тренировать в большом количестве упражнений и повторений – он будет реагировать как все остальные мышцы. А именно: увеличивать свою выносливость, а не мышечную толщину.
- **Упражнения на пресс не жгут жир. Силовые упражнения попросту не «умеют» «сжигать» жир. Расщепление жира — это химическая реакция расщепления триглицеридов до жирных кислот, с последующей транспортировкой в митохондрии. Поэтому жир невозможно «раздробить», «растясти», или «растопить». Все физиотерапевтические процедуры – массаж, баня, сауна и др. – с целью похудеть, решают одну единственную задачу – активировать в жировых тканях кровоток, улучшить микроциркуляцию в мышцах .**
- Качайте пресс на «отжоре» для увеличения толщины.
- **Любое упражнение на прямую мышцу живота (пресс) задействует его целиком.**
- Нижние отделы развивать сложнее, чем верхние.
- **По большому счету, не нужно огромного количества разных упражнений, раз речь мы ведем о тренировке одной мышцы, то хватит пары упражнений.**
- Когда мы качаем пресс, то работать должны исключительно мышцы пресса и никакие другие.
- **Пояса для похудения, электростимуляторы, кремы и мази работать не будут, по причинам названным выше.**

## Как НЕ отрастить зад за праздники.



*или*

### ***Праздничные похождения блудного ЖКТ***

**Ура, праздники!!! Закричал мозг, и унёс**

**ЖКТ в неизвестном направлении...**

Праздники... почему-то большинство людей боятся набрать вес именно на праздниках, хотя мы с вами знаем почему)) Именно праздник для русского душой человека есть повод обожраться. А потом стараться избавиться от последствий. Каких только забавных вещей не напридумывали для этого:

и разгрузочные дни, и очищение, ультракороткие диеты, воздержание, предпочтение фруктам, стакан воды перед застольем, жуйте медле-е-н-н-о, не хватает только клизмы после)). Жирную) точку в этом вопросе поставила фраза: «Ешьте гербалайф».

Карамель, нутелла, шоколад, печенье, картошечка, кола, попкорн, сырники, бутерброды, макароны, торт, оливье, пицца, жюльен И ГРЕЙПФРУТ, ЧТОБЫ ЖИРЫ РАСЩЕПЛЯЛИСЬ, мы же НА ДИЕТЕ.

Вот и я решил сейчас «пролить» лучик света в царство тьмы в этом вопросе и в качестве примера я буду использовать всеми любимый НОВЫЙ ГОД.

Эти советы вам также пригодятся 31 декабря, 7 января, 23 февраля, 8 марта, пасха, масленица, походы в гости, день рождения свекрови/тёщи-ньки, майские праздники, случайные зажоры, в общем на все случаи жизни, где надо будет много — премного сожрать, чтобы желудок потом обиженно весь год не бурчал на вас за упущенную возможность.



Я не мог обойти этот вопрос стороной, потому что он очень злободневен для всего русско-говорящего народа, нет у нас культуры потребления. Видели как мы ведем себя первый раз увидев шведский стол? Вот то-то и оно))

Итак, небольшой экскурс в историю. Как обычно проходят праздники у большинства трудоспособного населения? Весь день ходим голодные, жарим, парим, заодно разгрузочный день (и вечером больше влезет)), далее следует запланированный зажор, прерываемый криками совести вперемешку со здравым смыслом, затем мы изобретаем способ, как устраниить последствия (лишние КГ) и на себе испытываем какую-нибудь систему, которая подойдёт лишь, как способ наказания самого себя за прошлые кишкоблудия, и как стимул к действию в новом году. Ведь так? Вы наказываете себя за срывы?

Ведь систем, которые борются с последствиями намного больше, чем тех, которые это предотвращают, потому что мы не любим себя ограничивать и **любим себя наказывать**.

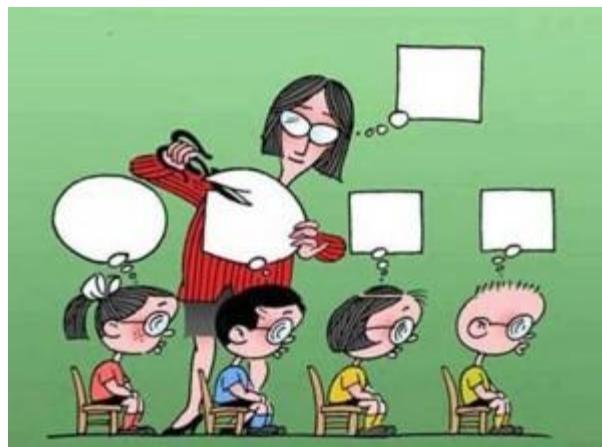
**Объелся- значит завтра голодовка (разгрузочный день)**

**Объелся- на 20мин дольше тренировка (лишний жирок сжечь)**

Вот только не работает такой подход, ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения здравого смысла. А принимаем мы его, верим и пользуемся, потому что он для нас логичен.

Вспоминайте...

**Садик - система наказания (воспитания)**



**Школа – система наказания**, с её пятибалльной системой, дневниками и родительскими собраниями



**Работа – ещё больше наказания...**



Данная система, в принципе, работает, ведь если нас не заставлять и не наказывать, мы сами-то делать ничего не будем. В садике и школе научили. Так ведь? Но есть огромный минус, мы привыкли к наказанию и воспринимаем его как норму, терпим... жалуемся, но терпим...

Более того, если нас не накажут, мы сами себя накажем, для очистки совести и в качестве профилактики, вот отсюда и тяга к экстремизму после зажоров (праздников).

Нас так приучили, у нас вся система так устроена.

## **Сперва косячим, а потом наказываем себя.**

А давайте поменяем эту установку,

## **Сперва хорошо поработаем, а потом вознаградим себя.**

Цель одна и та же, методы достижения цели прямо противоположные, результаты разные.

Опять я ударился в дебри психоанализа, но уж без него никак, если речь заходит о самосовершенствовании телесных, либо духовных форм, необходимо знать природу своих поступков и менять их первопричину.

А теперь, как говорится, ближе к телу, рассмотрим систему, которая не будет бороться с последствиями, а будет предотвращать их.

Будем двигаться от простого к сложному, все советы не стоит применять одновременно, выберите один-два, которые вам нравятся, этого будет достаточно.

### **Банальный Совет №1**

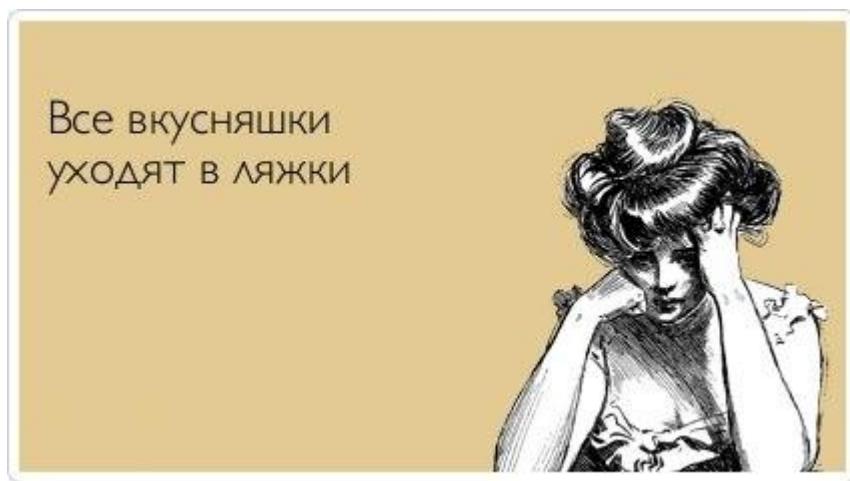
#### **Придерживаться своей обычной программы питания и тренировок**

Новый год — единственный день в году, когда можно официально жрать ночью. Поэтому, 31 декабря я советую не пропускать завтрак, обед и ужин, то есть соблюдать обычный режим питания, это позволит уменьшить количество съеденного за раз в новогоднюю ночь. Не будет еды «на автомате» и других нарушений пищевого поведения, связанных с большими перерывами между едой. Другими словами не морите себя голодом, вкуснятину можно есть не только начиная с 24-00, а в течении всего дня. Не ведите себя как дети, вам ведь никто не запрещает и Дед Мороз не осудит.

### **Банальный Совет №2**

#### **Не держать в своём доме ничего лишнего. Что не собираетесь есть, то и не покупаем**

Не надо никаких разделений, вот эти вкусные, но не полезные вкусняшки моим домочадцам, а вот эти полезные невкусности мне.



Все вкусняшки  
уходят в ляжки

Так не бывает, пара бокалов шампанского через пару часов сравняет баланс вашего желудка с балансом вашего холодильника, используя для этого преимущественно НЕ полезные вкусняшки и, что удивительно, совесть сделает вид, что ничего не замечает и проснётся только утром, желая наказания бренному телу.

### **Банальный Совет №3**



#### **Требуйте продолжения банкета**

Не каждая новогодняя ночь выдаётся теплой (до -30С), но если это всё-таки так, не ленитесь и после нескольких бокалов шампанского и взаимных поздравлений, отправляйтесь на улицу, в гости, или на поиски приключений. Разница в скорости метаболизма между ситуацией, когда вы двигаетесь, и когда вы сидите, поглощая оливье — в два-три раза, а значит, считайте ещё минус 300-500 ккал в общую копилку. Прибавим сюда тот факт, что тяжело одновременно есть при -30С и играть в снежки, а эти же полтора часа дома, вы бы потратили на поглощение пищи.

### **Банальный Совет №4**

#### **Ориентир на калорийность, а не на полезность.**

В эти дни не столько важно ориентироваться на здоровое питание, как на калорийность.

Пф-ф-ф здоровое питание на НГ)) Вы серьёзно? Салат оливье опроверг этот миф лет столетие назад). Смысл этого совета выйти с минимальными потерями, поэтому делаем акцент на уменьшении калорийности.

### **Пример:**

Оливковое масло в салате с точки зрения ЗОЖ будет предпочтительней, чем майонез, а вот с точки зрения минимизации калорий, майонез выигрывает.

**Оливковое масло – 898 ккал**

**Майонез – 469-623 ккал**

**Сметана-206 ккал**

Уловили смысл?

### **Банальный Совет №5**

#### **Увеличить кардио тренировки за день до праздника и после праздника**

Кардио сжигает максимальное количество калорий в момент тренировки, а вот на перспективу дальнейшего жироожигания работает плохо. Ну и ладушки, нам ведь пару дней пережить) а для этого, это один из самых идеальных инструментов.

### **Совет для продвинутых**

Разгрузка после праздников? Слышали? Самая популярная тема после любого праздника, мы же сделаем наоборот. **Загрузка на ПРАЗДНИК!** Так будет правильно с профессиональной точки зрения. И по законам физиологии). Давно вам хотел сказать, что разгрузочных дней в принципе не бывает, а вот Загрузочные есть.

1. Убираем углеводы перед праздником полностью за два дня до часа X. Питаемся только не жирным белком: курица, творог, рыба, белок яиц, протеин и т.д.

**Цель:** Прекратить поступление и накопление гликогена в мышцах.

2. Тренируйтесь перед праздником. Проводим в эти дни силовую тренировку на самые крупные мышечные группы, а именно ноги и спина. Вы можете разбить тренировки по дням, например:

**1 День** — ноги+20мин кардио

**2 День** — спина+20мин кардио

Либо в первый день провести силовую (спина+ноги), а во второй день

**ХОЧЕШЬ НАЧАТЬ БЕГАТЬ ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ  
ЖИРНЫМ**



**СЛИШКОМ СТЯСНЯЕШЬСЯ ТОГО, ЧТО ТЫ ЖИРНЫЙ ЧТОБЫ  
НАЧАТЬ БЕГАТЬ**

часовое кардио. Для тех, кому тараканы в голове в

спорте зал ходить не разрешают, или другие веские причины имеются, ноги отлично можно проработать в домашних условиях, например:

**1. Приседания со своим весом 4 подхода по 20раз.**

**2. Выпады со своим весом 4 подхода по 20раз.**

**3. Подъём таза, 3 подхода на максимальное количество раз**

Для спины нужна гантелья, т.к. не рассчитываю, что вы сможете отжиматься с широкой постановкой рук или подтягиваться на перекладине. Но если гантели нет, можно проработать брюшной пресс и все остальные мышечные группы, на которые хватит фантазии.

**Цель:** Истощить запасы гликогена в организме.

**Результат:**

Остановив поступление гликогена в организм и исчерпав его запасы силовой и кардио тренировкой, мы лишаем наш организм самого быстрого источника энергии и, чтобы поддерживать жизнедеятельность, он переключается на использование жиров.

Но сильно радоваться не стоит, т.к если вы такой подход раньше не практиковали, то ваш организм так быстро на жиры не переключится, да нам собственно это и не надо, нам бы день простоять и ночь продержаться. Поэтому максимум, что мы получим, это истощение запасов гликогена. В заветный час, когда белки+углеводы+жиры дружной толпой ринутся в ваш желудок, ваш организм первым делом займётся восполнением потраченного гликогена, а не откладыванием лишних калорий в жировое депо.

Также, если вы примените пару банальных советов и уменьшите калорийность или затрудните запас гликогена физической активностью, этот процесс продлится дольше, до 2-3суток, в зависимости от степени истощения. **В итоге мы не получим лишнюю жировую ткань.** Именно таким образом переживают подобные дни люди, которым важно сохранить фигуру, но до смерти хочется обожраться))

Это, так сказать, маленький кусочек свободной интерпретации знаменитой диеты БУЧ (белково-углеводное чередование). Не удивляйтесь, если вы за первые два дня похудеете на 2-4кг, а после НГ наберёте 4-6кг)). Если сильно не перебирать, то это будет запас гликогена и воды, а не жира.

*Помните? Каждый грамм гликогена задерживает четыре грамма воды. Поэтому с потерей гликогена вы будете терять и воду. Восстановив себе 1кг гликогена, добавьте 4кг воды итого +5кг. Переживать не стоит, ваши вес очень быстро вернётся в норму, когда вы перейдёте на свой обычный рацион. Чего не произойдет при использовании обычных диет, разгрузочных дней и прочего.*

## Совет для экспертов

Чтобы попасть в рай, надо думать при жизни. Точно так же со здоровьем. Мы обычно начинаем думать о нём, когда его нет) а стоило бы наоборот. Точно так же с диетой, начинаем понимать, что ей пришёл конец, когда наступает череда праздников, а не тогда, когда мы её планировали. Ну так что же делать?

**ПЕРИОДИЗАЦИЯ!** - Чуть ниже разберем, что это за зверь

Ну и какой вывод? Всё элементарно, наше тело никогда не может приывать в одном и тоже состоянии, в нём одновременно протекают процессы анаболизма (создание ткани) и катаболизма (распад ткани), тренировками и питанием, мы лишь смещаем в ту или иную сторону данные процессы. Если же вы ничего не делаете, то у вас преобладают процессы катаболизма, которые медленно и верно разрушают ваше здоровье и тело.

Именно поэтому, стоит чередовать процесс сжигания жира и поддержания фигуры в идеальном состоянии, с процессом набора мышечной ткани, которую мы неизбежно теряем в любом случае. А на диете этот процесс ускоряется, как бы вы не предохранялись.

Ну а когда лучше всего набирать мышечную ткань? Естественно зимой)) Куча праздников, никто тебя не видит, все в пуховиках, ограничивать себя не надо, вот он рай))).

Уберите кардио тренировки и сосредоточитесь над базовыми силовыми упражнениями, в первую очередь над крупными группами мышц, во вторую над своими слабыми местами. В итоге с пользой для здоровья и тела переживаем праздники, еще март-апрель чтобы устраниТЬ последствия, а с мая мы опять секси-пекси ням-ням-ням.

Я делаю именно так. Это идеальный вариант, ни каких срывов, нервных напряжений, ограничений на праздники и прочего, и лишь изредка применяю совет для продвинутых, чтобы пережить непредвиденные обстоятельства.

Выбирайте любой метод- и применяйте.

**Наслаждайтесь праздниками, живите красотой и здоровьем.**

**P.S.**

Слыши, многие хотят знать, а что с алкоголем делать??

Ну разреши нам, пожалуйста, чтобы совесть не мучила)).

На счёт алкоголя у меня позиция такая. Все мы люди взрослые и вольны поступать как посчитаем нужным. Я и сам не очень-то люблю ограничения.

**В мире много чего вредного.**

**Вот Вы, например.**

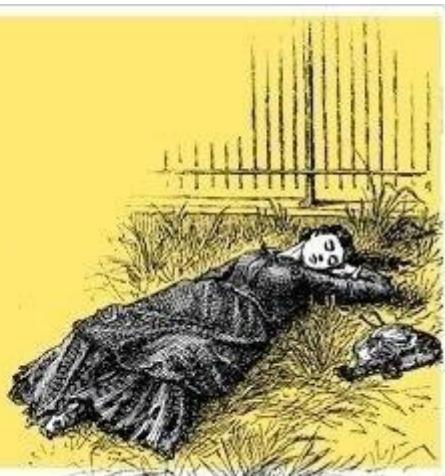
И что? Постоянно себя ограничивать?

Поэтому если душа требует — пей, не требует — не пей. И не надо тут поводов или каких-то дат. Мы ведь не алкаши, чтобы пить по случаю, это им повод нужен. Вот когда такого запрета на алкоголь не будет, то и желание пропадёт, ну не интересно, блин... Поэтому я на большинство праздников с яблочным соком )))

А на вопрос «Почему не пьешь?»  
можете отвечать: «Да я и трезвой немало косячу, и ба-бах лицом в салат))».

Парадокс. Самые незабываемые праздники — это те, которые не целиком помнишь. Надеюсь, у вас проблемы с памятью будут из-за обилия приключений в единицу времени, а не из-за алкоголя. Не злоупотребляйте)

Как Новый год  
встретишь,  
так тебе и надо!



# ПЕРИОДИЗАЦИЯ – ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА КРУГЛЫЙ ГОД

**«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о деятельности жизненной энергии» — Л. Н. Толстой**

Думаю, данный эпиграф требует пояснения.

**Вольный перевод: Если вы выглядите, мягко говоря, не очень, значит, по жизни занимаетесь хернёй. – Л.Н. Толстой.**

Давайте разберем что такое периодизация, несмотря на простоту вопроса, большинство борющихся с ненавистными КГ понятия не имеют, что это такое и как это использовать.

Если по проще выразиться, то периодизацию используют, чтобы выглядеть потрясающе круглогодично, а те только на диете. Звучит просто, да не все так просто.

Мне на электронку часто приходят вопросы и вот один из распространенных:

- Я пытаюсь похудеть уже года 2, но, в последнее время, прогресс как-то остановился и я даже начинаю снова набирать, ем очень мало и только одни ромашки. У меня плато? Что мне делать? Help me!

Всё дело в том, что если вы избавляетесь от жировой прослойки больше 4-6 месяцев в году, ваш прогресс остановится в виду адаптации вашего организма к созданным вами условиям.

**Объясняю:**

Ведя определённый образ жизни, вы приучили свой организм к определённым гастрономическим привычкам, определённым физическим нагрузкам и т.д.

В процессе жизнедеятельности вашего организма сформировалось ваше тело, ваша фигура, «заточенная» для выполнения тех функций, которые вы совершаете ежедневно. И тут вы, ни с того ни с сего решили сбросить пару

(надеюсь не десятков ))) КГ. Вы урезаете калории и со временем ваш организм:

- **Снижает скорость метаболизма, переходит на пониженный расход энергии, чтобы уменьшить расход калорий.**
- **Избавляется от самых энергоёмких штук, используя их в качестве быстрого источника энергии – это мышцы.**
- **При каждом приёме пищи пытается максимально запастись энергией в виде жира, чтобы пережить голодные времена.**

Это функция самосохранения. Подобный механизм я более подробно объяснял в прошлых постах и поэтому останавливаться не будем.



Вторая проблема (на мой взгляд, самая зловредная) – психологическая усталость.

Создание красивой фигуры весьма кропотливый труд, требующий временного отречения от многих «разгульствий» в процессе нашей жизнедеятельности.

К тому же тренинг — это достаточно монотонный процесс, который а-фи-ге-ть какой скучный, это вам не с подружками под винцо поржать.

В итоге метаболизм замедлился, к физической нагрузке организм адаптировался, да ещё жуть как хочется шоколадку. Вот тут-то и начинается в лучшем случае топтание на месте даже у самых упорных, но обычно происходит откат к прежнему весу +2-5кг в подарок, чтобы не повадно было.

Из всего вышесказанного вы должны уяснить следующее:

- **Ни один человек не сможет сидеть на диете круглогодично и при этом получать результаты.**
- **Организм адаптируется к урезанию калорий и физическим нагрузкам через пару месяцев.**
- **Постоянно урезать калории невозможно.**

т.е. организм абсолютно ко всему адаптируется и перестаёт откликаться на нагрузку и созданные условия. Именно поэтому наркоманы постоянно увеличивают дозу т.к. даже к наркотикам организм адаптируется: забиваются

или отмирают рецепторы и т.д. (пример хоть и жёсткий, но смысл, думаю, понятен).

## **Выход из всего этого безобразия – это ПЕРИОДИЗАЦИЯ.**

**Периодизация** – это ступенчатое циклирование направленности, интенсивности и объёма тренировок для достижения пиковых уровней вашего организма. (Поумничал).

Принцип периодизации разработали ещё в 30-е годы прошлого столетия и абсолютно у каждого спортсмена он заложен в график, и если вы уж решили заняться своим телом, и вам нужен результат, придется вам учесть и это.

Ибо олимпиец, со сверхмощными восстанавливающими препаратами, отличным питанием, личным диетологом и командой тренеров, не может постоянно получать результат, а баба Дуся, решившая похудеть на 10кг, может. Парадокс, блин! Только вот результаты потом разные. Олимпиец на пьедестале, а баба Дуся в аптеке за турбослимом.

Итак...

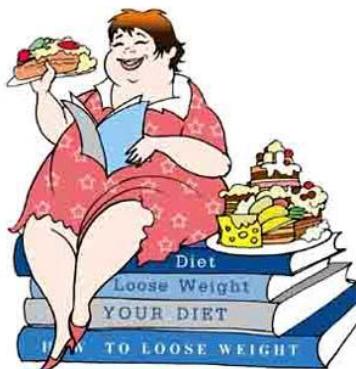
т.к. я достаточно ленивое существо, и приступов лени у меня нет — у меня бывают приступы активности, лень у меня постоянная. Я расскажу, как я разбиваю своё питание и свои тренировки на периоды. Это очень просто. Уверен, вам понравится:

Вся жизнь человека поделена на определённые циклы. Изменение и смена циклов, сказывается на физической активности человека. На физических, психологических, физиологических процессах, происходящих в организме.

Если учитывать природные циклы, а также физиологическую активность организма, то можно достичь лучшего результата, и при этом затратить меньше сил и времени. Если же не учитывать естественные процессы, то можно наоборот, только навредить себе, нарушив работу обменных процессов.

Итак, свои периоды я создал на основе времён года, и отправной точкой считается 1 октября, начало осени (моё начало осени).

Осенью гормональный фон понижен, обменные процессы замедляются, организм стремится набрать побольше сала (веса), чтобы пережить холодную зиму. Это мы и будем использовать.



**Первый период: (1 октября – 31 января)** – период набора мышечной массы и великого обжорства.

В этот период основная цель – это раскрутить метаболизм на «полную катушку», убрать психологическое напряжение от ограничения в калораже и набрать максимально возможное количество мышц (сформировать основную массу, из которой потом будем вытесывать Аполлона, а в вашем случае Афродиту, ну или Буратино, у кого что получится).

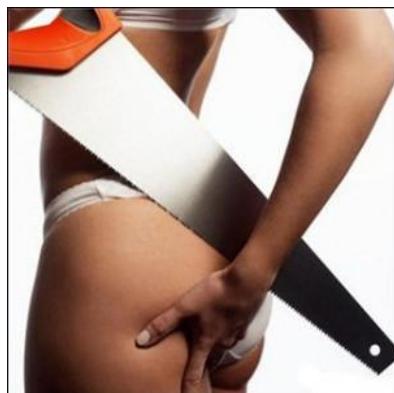
Для этого:

#### Питание:

- Увеличиваю количество потребляемых калорий, попросту ем всё что хочу, и побольше, но норма белка выдерживается примерно 2-3гр на 1 кг веса. Для женщин хватит и 1-2гр. Если вы сейчас представили кучу тортов и плюшек, вы ошибаетесь. В первую неделю один — два торта, а потом уже и не охота, а через месяц уже силой приходится заставлять себя есть. В сутки шесть приёмов пищи + витамины + ОМЕГА-3 + клетчатка. Повторяю, едим всё, что угодно. Не слышу трёхкратного УРА!УРА!УРА!))) Только выдерживайте норму белка, пожалуйста.

#### Тренировки:

- Три тяжёлых тренировки в неделю, все упражнения базовые с гантелями и штангами, 5 подходов по 8 повторений для каждого (не больше), ни каких тренажёров и кардио.



**Второй период: (1 февраля – 30 апреля),** для особо тяжёлых случаев до 30 мая.

В этот период основная цель — это максимально возможное избавление от жира, с сохранением мышечной массы (чтобы было за что пощупать). Весной гормоны зашкаливают, обменные процессы ускоряются, это мы и

используем.

Это период «сушки» т.е. сжигания жировой прослойки. Заметили что максимум это 4 месяца! И всё! За 3-4 месяца можно добиться потрясающих результатов.

Профессиональные фитнесистки успевают за это время просушиться до соревновательного уровня, а нам-то времени и подавно хватит. Конечно, в препаратах и методах у них выбор обширней, но и нам с вами не нужна сепарация трицепса на три пучка. Думаю, вам вполне достаточно, чтобы порисовался пресс и вы отличались от 99% процентов серой массы.

Для этого :

### **Питание:**

- Урезаем калорийность:

#### **1 НЕДЕЛЯ:**

- питание 5-6 разовое, не превышая «отправную точку» (смотрите предыдущие выпуски). Урезаем калорийность за счёт простых углеводов (сладкое).

#### **2 НЕДЕЛЯ:**

- полный отказ от простых углеводов (даже от фруктов).

#### **3 НЕДЕЛЯ:**

- отказ от всех видов алкоголя.

#### **4 НЕДЕЛЯ:**

- никакой жарки, только варка или пароварка, или запекайте в фольге.

#### **5 НЕДЕЛЯ:**

- следите за нормой белка 2-3 гр на 1 кг веса тела, женщины 1-2гр.
- жиры заменить на ОМЕГА-3 (рыбий жир, льняное масло).

#### **6 НЕДЕЛЯ:**

- добавьте витамины и пищевые добавки: жirosjigateli, L-карнитин, кофеин и т.д.

## 7 НЕДЕЛЯ и далее:

- только сложные углеводы (зерновые) и белок (мясо, рыба, курица).

## Последние 3-4 недели:

Самый тяжелый период времени:

Ежесуточно: 100гр. углеводов, можно меньше (просто отмеряем 100гр. риса или гречки и это на сутки) + 2 гр. белка на 1кг веса + клетчатка (огурцы, помидоры) + витамины.

Скажу честно, на этом этапе за булочку с маслом можно и убить))

НО... За всё разгильдяйство на протяжении жизни один месяц можно и потерпеть.

### Тренировки:

- К тяжёлым тренировкам добавляем кардио (бег -1час), получаем шесть тренировок по часу в неделю.

**Понедельник** – спортзал.

Тренировки с 75% от ваших обычных отягощений, т.е. если вы приседали со штангой 30кг, приседайте с 22кг., количество повторений 12-15.

**Вторник** – бег. С утра на голодный желудок 1 час.

**Среда** – спортзал

**Четверг** – бег

**Пятница** – спортзал

**Суббота** – бег



И физически и морально это довольно тяжело, если вы делаете это в первый раз.

Но великолепная фигура стоит одного месяца без конфет.

## **Третий период:**

**(1 мая – 30 сентября).**

Период поддержания результатов, отпусков и поиска приключений на свою задницу.

В общем, для какой-то же цели вы хотели создать себе красивую фигуру? Так наслаждайтесь! 5 месяцев лета, чтобы реализовать все свои планы, ощущать себя красивой и сексуальной.



Для этого: лёгкий, не обременительный, поддерживающий тренинг 2-3 раза в неделю, по настроению, но уверяю вас, вы уже без него не сможете)).

Вот такие три периода основанные на биоритмах человеческого организма и временах года.

## **Повторяю:**

### **1 период**

4 месяца, когда организм готовиться к зиме и набирает лишние КГ, мы используем для набора мышечной массы. Мой любимый период. Если вы думаете, что в этот период выглядишь как откормленный поросёнок, то вы ошибаетесь. Вы можете не поверить, но именно в этот период выглядишь на все 100%.

### **2 период**

3-4 месяца – весна, период работы над собой, сжигание жиров. Первые два месяца легко даются, но на последнем этапе при минимуме углеводов тяжеловато.

### **3 период**

5 месяцев, наслаждаемся полученным результатом. Без комментариев. Кто на что горазд, в пределах УК РФ.

В итоге, мы получаем 9 месяцев удовольствия и 3 месяца работы над собой, которые тоже приносят удовлетворение, а не годы нытья как обычно, причём продолжительность второго периода зависит от тяжести вашего кишкоблудия в других, но максимум, я повторяю, это 3-4месяца.

Вы сами можете создать свои периоды, на основе своей жизненной ситуации и своего календаря событий.

Можете их разбить по полгода или поквартально. Соблюдение периодизации – это система, а не как обычно надо похудеть к 1 сентября, Новому году, Дню рождения, 14 февраля, 8 марта, а потом к лету. А жрать? Жрать, получается, можно только в апреле 😊

У многих, наверное, появился соблазн бросить голодовку и начать с первого периода)) так вот.

Если ваш вес превышает не более 10кг от вашего идеала (заметьте не от вашей цели, а от идеала), можете начинать с первого периода. Если более 10кг, то со второго.

#### P.S.

Данные циклы внутри года называются макроциклами, в каждом макроцикле есть мезоциклы, а в них, в свою очередь, микроциклы, кроме этого в каждом цикле происходит изменение объёма интенсивности каждой фазы тренировки. Хм.. Так... Для чего это я вам рассказал? Не для того чтобы вас напугать, как это всё сложно, а для того чтобы вы поняли, что думать надо головой:

Знаете что такое целлюлит?

**Когда человек долго пытается думать жопой — на ней появляются извилины.**

Теперь смотрим на свою попу и делаем выводы!

Повторяю, думать надо, думать! А не доверять диетам с красивым названием за одну смс-ку, подружкам и таблеткам. Из личного наблюдения:

**Если у диеты есть название – она не работает.**

И запомните, чтобы в некоторых местах похудеть, надо в некоторых местах не жрать!

## БЫСТРЫЙ СТАРТ! НАЧИНАЕМ ХУДЕТЬ СЕГОДНЯ!

**Давайте ещё раз пробежимся по основным моментам нашего похудения!**

### **Режим питания:**

Определяем базовый суточный расход калорий на данный момент:

Простой метод: для определения суточной энергоценности пищевого рациона используют методику расчета, складывающуюся из трех этапов.

**1-й этап.** Расчет теоретической скорости основного обмена (в ккал).

Женщины:

18-30 лет =  $(0,0621 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 2,0357) \times 240$ ;

31-60 лет =  $(0,0342 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 3,5377) \times 240$ ;

старше 60 лет =  $(0,0377 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 2,7545) \times 240$ .

Мужчины:

18-30 лет =  $(0,0630 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 2,8957) \times 240$ ;

31-60 лет =  $(0,0484 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 3,6534) \times 240$ ;

старше 60 лет =  $(0,0491 \times \text{реальная масса тела (в кг)} + 2,4587) \times 240$ .

**2-й этап.** Расчет теоретического суммарного суточного расхода энергии путем умножения предыдущей величины на коэффициент двигательной активности, который равен 1,1 при низкой физической активности, 1,3 - при умеренной и 1,5 - при высокой.

**3-й этап.** Расчет суточной энергоценности диеты, необходимой для снижения веса: от суммарного суточного расхода энергии вычитают от 300 до 500 ккал.

\* Пример.

Рассчитаем суточную энергоценность рациона для женщины 55 лет с массой тела 80 кг и умеренной физической активностью.

Основной обмен =  $(0,0342 \times 80 + 3,5377) \times 240 = 1506$  ккал.

Суммарный суточный расход энергии =  $1506 \text{ ккал} \times 1,3 = 1958$  ккал.

Энергоценность рациона для снижения массы тела =  $1958 \text{ ккал} - 300 \text{ ккал} = 1658$  ккал.

## OT=1658ккал

**Сложный метод:** в течении 7 суток записываем всё, что съели до грамма. Затем с помощью калькулятора калорий (их очень много в инете) высчитываем суммарный калораж за неделю и делим на 7. От полученной цифры отнимаем 10%, в итоге получаем OT (суточную калорийность необходимую для похудения).

### Пример:

1 день – 2123ккал

2 день – 1975ккал

.....

7день – 2123ккал

$$OT = (2123 + 1975 \dots + 2123) / 7 - 10\% * (2123 + 1975 \dots + 2123) / 7$$

OT (отправная точка) – это калорийность, которую вы не должны превышать за сутки. Конечно, поначалу будет трудно считать, но через месяц вы привыкните это делать на глазок.

С калорийностью разобрались, теперь приступаем к корректировке питания.

Первое, что мы будем делать, это исключать продукты, без которых организм прекрасно может обойтись. Это будут простые сахара (быстрые углеводы). Поскольку углеводы являются единственными из питательных веществ, способными непосредственно повышать уровень глюкозы в крови, то традиционный подход заключается в уменьшении содержания в рационе углеводов.

### Углеводы:

Убираем все простые, быстрые углеводы.

#### - Газированные напитки.

- сахар заменяем на сахарозаменитель или вообще убираем.

#### - Никаких булочек, белого хлеба, заменяем его на хлебцы с клетчаткой.

Они продаются во всех магазинах в отделе для диабетиков, и разные на вкус, есть ужасные, а есть и очень вкусные, возьмите на пробу, чтобы определиться.

#### - Убираем конфеты, печеньки, зефирки, шоколадки, фаст фуд.

- В общем всё, что сладкое, мы убираем! Сладкое - это быстрый источник глюкозы, и он очень удобен для мозга, поэтому он приучил вас при понижении сахара в крови сразу же закидывать в рот что-то сладенько или вкусненько. Но организму абсолютно все равно, откуда добывать глюкозу, из перловки или древесных опилок. Поэтому будем его приучать к правильному питанию.

### **Жиры:**

**Полностью исключаем все жиры, жирового дефицита в организме практически не бывает.**

Убираем сало, свинину, жирные супы, котлеты, колбасные изделия, орехи, семечки и пр. т. е. НИКАКОГО ЖИВОТНОГО ЖИРА, если молоко, то обезжиренное. Если творог, то обезжиренный и т.д.

Но при этом необходимо ввести в рацион Омега-3, это полезный источник жиров, которым мы будем компенсировать нехватку жиров при синтезе гормонов. Его можно взять из двух источников:

- 1. Рыбий жир в капсулах.**
- 2. Льняное масло.**

Лучше выбрать Омега-3 (рыбий жир), а не льняное масло. Сейчас практически у всех превышение Омега-6 над Омега-3. Поэтому Омега-6 нам не нужен.

Купить можете в аптеке, но лучше в спортивном магазине, там концентрация лучше. Наиболее лучшие - с дозой от 500 до 1000, спросите в магазине, тут нет подводных камней, практически любые подойдут. Принимаем 2000 мг с утра (2 капсулы) и 2000 мг с последним приемом пищи. На втором этапе дозировку снижаем вдвое.

### **Убираем:**

- Жирные соусы, майонез, сметану.
- Вместо жарки запекаем без масла и жира, варим или на пару. Я обычно запекаю в пакетах, но и гриль тоже сильно выручает. Рекомендую чередовать, если долго питаться только из пароварки, то очень быстро надоест. Салаты заправляем либо соевым соусом, либо уксусом, либо не

заправляем.

### **БЕЛОК:**

Ваша ежесуточная норма белка должна быть не менее 2 гр на 1 кг веса тела. Больше можно, но не превышать общую калорийность (ОТ). Эта цифра, за которой необходимо следить. Это предотвратит ваши мышцы от распада. Источники белка в основном должны быть животными и обезжиренными. Куриная грудка, рыба, обезжиренный творог, говядина, отваренная в двух водах, белок яиц, креветки, морепродукты и т. д. Следите, чтобы с белком не было поступления животного жира. Также можете добирать белок из протеина в банке).

### **Вредные привычки:**

Никаких поблажек.

Убираем:

- Алкоголь и никотин.
- Кофе, т. к. нам необходимо, чтобы на нас подействовал кофеин в жироожигателе на следующем этапе.
- Стаемся высыпаться.

### **Общие принципы питания:**

1. Переходим на 5-6-разовое питание маленькими порциями.

В течении дня должна соблюдаться пропорция, чем ближе вечер, тем меньше углеводов и больше белка. На ужин и на ночь по возможности полностью исключить углеводы.

Пример: Ужин: салат + курица либо рыба. На ночь: «долгий» протеин либо белок яиц и т. д.

### **2. Выпиваем дополнительные 2 л воды в сутки.**

- Обязательно пить на тренировках.
- Оставьте в покое термобельё, пояса для похудения, скафандрьи, целлофан и т. д. Сдайте в клуб местных садомазохистов.
- Насчёт соли решайте сами. Смысла есть несолёную пищу - нет.

### **Вводим полезные добавки:**

1. **Добавляем клетчатку – 30 гр.** Употреблять вместе с самыми большими приёмами пищи. Допустим завтрак и обед. Уменьшает гликемический индекс. Способствует усвоению белка.

2. Добавляем Омега-3. Схема выше.
3. Добавляем витамины. 1 таб. в сутки.
4. L-карнитин – до 2 гр. за 30-60мин. до тренировки. В дни отдыха с утра 1 гр.
5. Заменить сахар на сахарозаменитель.

**РЕЖИМ ТРЕНЕРОВОК:** Это мы с вами разберем в видео уроках, где их можно посмотреть позже напишу.

## Как сохранить результаты после диеты.



**или**

### Конгруэнтная конгруэнтность.

Кто из вас задумывался, что делать после того как получен результат от диеты? Как закрепить результат? Ведь после диеты есть два варианта развития событий, вы возвращаетесь к прежним гастрономическим привычкам и тогда ваш результат сойдёт на «нет», либо вы продолжаете себя ограничивать и насиливать свой организм, а на фига это собственно нужно?

Не для того мы на свет появились чтобы постоянно обламываться.

Раскрывать период после диеты ни кому не выгодно, т.к. производитель потеряет своего потребителя всевозможных продуктов для похудения, начиная от обручей и диетического питания заканчивая ТВ программами и журналами.

Навряд ли вы найдёте подобную информацию, и ваш фитнес-тренер, скорее всего, подсадит вас на пожизненное посещение его спортзала, чем попытается объяснить пару простых принципов.

И заключаются они в следующем:

**Необходимо выработать в себе КОНГРУЭНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ и  
устранить ПАРАДОКСЫ.**

Всего-то. Надеюсь это понятно. Что? Не очень? Тогда объясняю на пальцах:

**Конгруэнтное поведение:** Конгруэнтное чему?

**Во-первых** – и это ключевой момент – конгруэнтное поведению людей, уже достигших целей, которые вы хотите достичь, уже живущих той жизнью, которой вы хотите жить. Это называется «моделированием». Найдите таких людей, изучите и смоделируйте их поведение.

Не беспокойтесь сильно об их мышлении и отношении, белые они или чёрные, традиционной или же не традиционной они ориентации и т.д. Намного большее значение имеет, что они делают, и как они это делают.

**Во-вторых**, конгруэнтность с самими целями. Рассмотрим задачу потерять 10кг веса. Поедать каждый вечер пончики – это не конгруэнтное поведение.

Набивать ваш желудок печеньем – не конгруэнтно. Посещать с друзьями места, где подается только пицца — не конгруэнтно. Подниматься на лифте на второй этаж, вместо того, чтобы пройтись по лестнице — не конгруэнтно. Чем быстрее вы приведете ваше поведение в соответствие с вашей целью, тем быстрее вы ее достигнете.

Большинство людей трепачи и пустозвоны! Но что может быть хуже, чем вранье самому себе? Если вы заявляете цель, а ведете себя не конгруэнтно этой цели, вы балаболка/трепач (нужное подчеркнуть).

Чем больше вы соответствуете, тем вещам, которые вы хотите, тем сильнее вы их привлекаете. Цели, которые вы конгруэнтно желаете получить, не имеют другого выбора, как привлечься к вам.

**И главное:** Мы говорим о ПОВЕДЕНИИ, а не о рассуждениях, чтении, желаниях, мантрах и хотелках.

Даже читать эту статью без последующего продолжения в виде действий, желая красивое тело, не конгруэнтно. **На много полезней будет, если вы присядете 10раз.**

### **ПАРАДОКСЫ:**

#### **Пример №1:**

**Люди, которые находятся на диете постоянно п%здят о еде?**

Лазят на форумах в поисках вкусных, но не калорийных рецептов, обмениваются ими в соц. сетях, рассказывают друг другу, что сегодня съели. Спрашивается зачем?

Ответ очевиден.

Чтобы вечно сидеть на этой диете и это либо мазохисты, которые себя мучают голодовками, а потом наедаются, либо извращенцы и диета это их фетиш. Это всё равно, что проходить реабилитацию от наркомании и изучать литературу о практике применения более слабых наркотиков. Думаю результат подобного поведения очевиден.

#### **Пример №2:**

**Лучше всего продаются кулинарные книги.**

**На втором месте стоят книги о диетах** – как не съесть то, что только что научился готовить.



По ТВ с утра идут передачи как чего-нибудь приготовить и сточить, а вечером по этим же каналам, модные диетологи несут просветление в массы.

### **Пример №3:**

**Из-за быстрой утомляемости многие избегают дополнительных физических нагрузок (спорт).**

Якобы сил больше ни на что не хватает. Именно поэтому у них и быстрая утомляемость. Можно приползать с работы, покушал и банинки без сил, а можно ещё и в тренажерку заглянуть, или минут 20 с утра побегать, встав пораньше на 30мин. Тем самым повысить свою выносливость и свой порог утомляемости.

Ну и как же выбраться из всех этих информационных завалов, парадоксов и вечного топтания на месте.

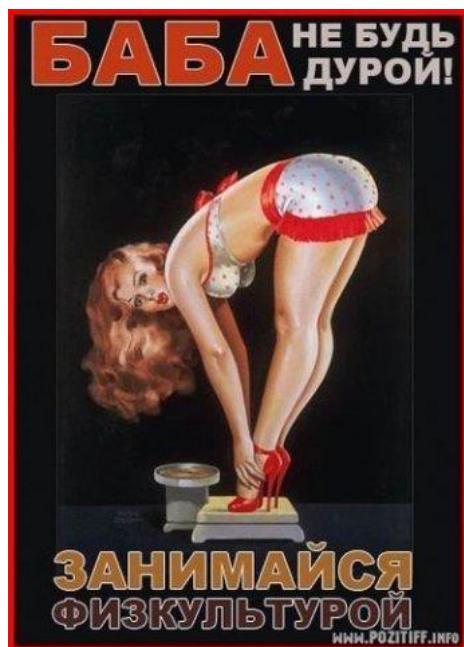
Вам необходимо откорректировать свои гастрономические привычки и своё поведение, не много приблизить к конгруэнтному, а не метаться от диеты к диете, как всем известный не приятный предмет по проруби.

Но вся засада в том, что я не могу вам дать готовых своих моделей, шаблонов и правил, они, скорее всего, не приживутся, их вы должны выработать и вырастить самостоятельно, именно ваши, которые вам подходят.

Кому-то будет достаточно всего одного правила чтобы быть красивым и подтянутым, а кому-то потребуется изменить всю модель поведения полностью. Тем не менее, парочку для примера приведу, можете использовать:

1. Покупать продукты по списку, который вы составите дома. Всё дело в том, что есть такая наука **мерчендайзинг**, у которой около 3000 способов заставить вас совершить импульсивную покупку, а потом на кассе вы удивляетесь, как это вы столько хреношки напихали себе в корзинку. При чём, когда идёшь со списком, внутри тебя происходит война миров, когда увидишь красивую шоколадку, а в списке её нет. Чтобы неходить с листочком, я забиваю перечень продуктов СМСкой.
2. **В радиусе 2м от кассы – мёртвая зона, в которой запрещается покупать что либо т.к. на этой площади выставляется всякий ширпотреб с целью совершения покупки пока вы ожидаете на кассе.**
3. Вместо колбасы, ветчины и прочих обработанных продуктов, покупать курицу, говядину, рыбу.

4. Еженедельные физические нагрузки. Качалка, шейпинг, фитнес, танцы, йога и.т.д. то что вам приносит удовольствие, **НО удовольствие это уже после того как получен результат.**



5. Не пользоваться лифтом и эскалатором.



6. Стакан воды с утра.

Это часть моих правил, на соблюдение которых мне не приходится прилагать усилий и заставлять себя, я не осознанно их выполняю. Точно такие же должны быть у вас, которые вас особо не напрягают. Было бы не плохо, если вы поделитесь ими в коментах, если они уже есть.

**Именно изменение в своём поведении и устранение парадоксов позволит сохранить достигнутые результаты.**

Если вы ни чего не предпримите в этом направлении, то результаты очень быстро откатятся до исходного уровня.

**Вы не сможете решить проблему на том уровне мышления на котором её создали**

**А. Эйнштейн**

Именно поэтому нам приходиться изменяться и становиться лучше.

Многим может это показаться очень тяжёлым для выполнения **НО!**

**Оторви задницу от кресла перед компом. Встань. Подойди к зеркалу. Посмотри на себя. Только ты во всем виновата. Не обстоятельства. Не силы вселенной. Не сосед по лестничной клетке. Только ты. Ты ничего не делаешь, чтобы получить, то что хочешь, а только отращиваешь свою жопу.**

**Не слушай никого, кто скажет, будто ты чего-то не можешь. Даже меня. Поняла? Если есть мечта, оберегай её. Люди, которые чего-то не могут, будут уверять, что и у тебя не выйдет. Поставила цель — добейся и точка.**

**Рано либо поздно надо выбрать одно: либо очередной зажор, либо красивая обтягивающая одежда.**

**Есть мечта? Беги к ней! Не получается бежать? Иди к ней! Не получается идти? Ползи к ней! Не можешь ползти? Ляг и лежи в направлении мечты? и бровями так, бровями старайся ползти.**

Ты наверно сейчас задумалась о своей мечте? А что ты сделала сегодня для того чтобы быть к ней ближе?..

Посмотри вокруг. Посмотри на этих жалких, жирных коров. На их отвисшие бока, на их огромные животы, на их толстые ноги. И не пытайся

убеждать себя, что, мол, у них богатый внутренний мир и при всем при этом они счастливы.



Это днем они улыбаются, смеются, запихивая в рот очередной бигмак. А вечером, оставаясь наедине с собой, они понимают, насколько отвратительно выглядят. То, что они не рассказывают об этом, не значит, что это не так.

Просто у них нет силы воли и хоть каких-то зачатков чувства собственного достоинства. Поэтому они успокаивают себя еще одной конфеткой и говорят что-то вроде «хорошего человека должно быть много» или «мужики не собаки — на кости не бросаются». А кто, по-твоему, придумал эти «великие истины»?



Подумай, как будет здорово, когда ты сбросишь еще килограмм пять.

А все вокруг будут удивляться тому, как сильно ты изменилась. А ты будешь врать, что ешь все подряд, говорить что-то про «быстрый обмен веществ». А в глубине души ликовать, потому что **это только твоя заслуга**.

Ты сама сделала себя такой. Ты сильная. Ты смогла отказаться от того, без чего не может прожить обычный среднестатистический человек. Ты можешь все.

Ну как? Все еще хочешь отсиживать свою задницу перед монитором попивая чаёк?

Порви этот порочный круг, уже сколько можно.

Когда разворачиваешь шоколад, скорее всего ты мысленно оправдываешься, что, мол, будет МЕГАмозг.

**НО всегда получается только МЕГАзад.**

Уясни себе, что еда никуда не денется. Не убежит. Успеешь еще все попробовать, а вот так жизнь пройдет, в борьбе с лишним весом и останется только жирный труп.

### Пойми

**Ничто так не нарушает красоту души и очарование трогательно-хрупкого внутреннего мира девушки, как толстая жопа.**

**Милые девушки, наши зайчики и кошечки, хватит жрать!**



**Займитесь собой!**

**Нет фразы «не могу», есть фраза «я ленивая толстая скотина»**

### Запомните



**Хотите, чтобы я дальше вас продолжал мотивировать?**



**Как мотивировать себя что-то делать?**

**Да никак, оставайтесь в жопе**

**Ярослав Брин**

Если во время чтения у вас возникла мысль: Неприлично вы выражаетесь mr.Брин!!

- неприлично жарить себе блины, когда у тебя зад 56 размера.

**Я закончил.**

## Прививка от лени



«Даже если вы находитесь на  
правильном пути, вас обгонят,  
если вы будете просто сидеть  
на одном месте»      *Уилл Роджерс.*

Сколько раз вы решали похудеть? Сколько раз бросали начатое? Сколько раз мотивация угасала, как будто её и не было? Это действительно проблема, когда через пару дней мотивация угасает и даже самый маленький шагок в сторону своей цели сделать ЛЕНЬ. И это нормально, да вы не ослышались, если вам лень это не значит, что вы ленивая скотина, это означает что вы делаете что-то не правильно и ваш организм вас саботирует, достаточно знать причину лени, чтобы её невелировать.

Давайте разберемся в этом подробнее ещё на берег, я сразу поделюсь своими методами борьбы с ленью. В большинстве случаев именно лень стоит на пути между вами и вашей идеальной фигурой, здоровьем, успехом, карьерой, бизнесом и т.д.

Именно благодаря тому, что мы с вами ленивый планктон, мы продолжаем искать волшебную таблетку от всех наших проблем, в то время когда нам их продолжают продавать, двухнедельный период радости эффекту плацебо и мы снова в поиске, а посмотришь со стороны — годами топчемся на месте и это в лучшем случае.

Давайте разбираться глубже...

Первый и самый распространенный вариант лени заключается в том что,

**Лень — это растянутый во времени страх.**

Когда-то на осмысление этого у меня самого ушло пару недель и вам тоже придется нелегко, если хотите разобраться.

Замечали такую тенденцию, как откладывание какого-то действия на неопределённое будущее? Но когда приходит час ИКС, вы опять перекладываете на потом. И вам кажется, что это лень.



На самом деле это страх и вам страшно. Допустим, вы каждый раз перекладываете тренировку в спортзале, либо пробежку в парке. Если глубже покопаться в мозгах, какой дискомфорт вызывает у вас ассоциация тренировки для похудения, то всплывает следующее:

- **На меня будут все глядеть, а я блин, прыгаю как беременный бык.**
- В спортзал ходят только красавицы и качки, куда я со своей жопой, пузом, ляшками и т.д.
- **Я там ни кого не знаю.**
- Ну приду я и что дальше, я не знаю что делать, не кого даже спросить.
- **А вдруг коллеги на работе узнают.**
- Смеяться будут надо мной, глазеть.

Дальше можете придумать сами. Тоже самое касается любого вопроса в нашей жизни, решение которого мы откладываем, найти новую работу, увольнение, развод, подойти познакомиться с человеком который нам понравился, переехать на новое место жительства.

Будем придумывать отговорки, а потом жаловаться что нам лень, когда проблема только в страхе. Страх выйти из своей зоны комфорта, вынести из

«насиженного места» своё «отсиженное место» и просто сделать, малюсенький шажочек.

Меня частенько спрашивают «существует ли супер секретный способ наилучше БЫСТРОГО получения результатов в избавлении от жира, создания атлетического тела, снижению веса и т.д.?»

Ответ – безусловно, да.

И вот этот супер секретный способ...

### **Делай один маленький шаг... КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

*распечатайте и повесьте на стенку.*

И чем меньше и компактнее этот маленький шаг – тем лучше.

А парадокс заключается в том что, когда человек ставит себе цель, подразумевающую под собой спешку и быстрые результаты, например, похудеть за 2 недели на 20кг, результаты наоборот отодвигаются вперед.

Все дело в том, что спешка и продуктивность, вопреки общепринятому в обществе мнению, вещи совершенно несовместимые.

Подумайте, сколько раз вы застревали в пробке, когда куда-то сильно спешили?

И сколько раз дороги были совершенно пусты, когда вам никуда не нужно было спешить?

Этот парадокс относится ко всем областям в жизни, включая здоровье.

Чем больше спешка, тем больше «пробок».

Чем больший «ШАГ» для создания красивой фигуры вы стремитесь сделать СЕГОДНЯ, тем большее «кипение мозгов» (и неохоту продолжать дело завтра) вы получите.

**Ключ не в величине вашего шага. Ключ в том, продолжите ли вы делать шажки завтра, послезавтра, после-после завтра...**

Да к тому же малюсенький шагок не так страшно сделать.



### **Второй по популярности вариант лени — это избирательная лень.**

Мы ленимся выполнять не все дела, которые нам надо сделать. А только выборочно. Хотите проверить?

Составьте список дел, которые вы ленитесь делать, и второй список пусть будет из дел, которые вы выполняете несмотря ни на что. А потом в каждом списке проставьте имена людей, которым наиболее выгодно каждое дело.

Нередко оказывается так, что в списке игнорируемых дел и обязанностей фигурирует нечто, что должны делать другие люди, или что выгодно другим людям.

Вам что-то надо сделать, но вам лень, выясняется надо за сахаром сходить, а вы его не едите. Отчёт вам надо сделать, а это не ваша должностная обязанность, кровать застелить, но вы и так себя комфортно чувствуете ведь вечером опять расстилать) и т.д.

### **Вам лень работать именно над достижением чужих целей.**

И выход тут один, либо сделать их своими, либо отправить выгодополучателя по нужному адресату, особо непонятливых в лес.

**Следующий вариант мой любимый – это просто тупо лень:)**



В каждом из нас сидит внутренний голос (он же лень, он же сила воли, у кого как), который подсказывает нам что делать.

Подходите вы к тренеру и спрашиваете:

- Скажите-ка, пожалуйста, могу ли я похудеть и стать супер моделью?
- Да, можете.
- А как?
- А вам быстро надо или помедленней?
- Конечно быстро, воскликнете вы.
- Надо заниматься каждый день.

ВЫ: — О-о-о, млин.

Лень: — О-о-о, млин. Этот вариант не для нас. Этим пусть стахановцы занимаются, а мы создания нежные. Спроси у него, чего там помедленней есть?

- А вариант помедленней?
- 3 раза в неделю.

Тут внутренний голос вам шепчет: «если сейчас скажет, что больше 5 минут в день, то это не для нас. Времени нет. Работа, устаю много, добираться долго, а вечером же столько дел дома, дети, муж, любимая передача.



- А как долго надо заниматься?  
Быстрый вариант 6-8мес, Долгий 1-2 года.  
ВЫ: — О-о-о, мать-перемать.  
Лень: — О-о-о, мать-перемать. Ну, все,  
дорогая, свободна. Пойдем домой!

Здесь гарантированно поможет принцип мини-шагов, просто начните.

Правда в процессе лень, начнет атаку по всем фронтам:



-Посмотри вокруг, на улице, в метро. Что, все, что ли занимаются? Нет, вон сколько народу не первой свежести. Вон баба Клава не занимается и счастлива в своих 120 кг.

-А нам зачем себя мучить? Главное же не внешность, а то что внутри!

Если продолжаем заниматься...

Лень:

«Ты посмотри, в какое время ты живешь. Спортзал — это уже устарело. Вон, по зомби ящику сколько рекламы. Таблетки, мази, съел и свободен, и потеть не надо.

Поддадитесь на уговоры, и считай вы обычный лобстер — плывёте по течению.

Не ждите специальных условий, времени, погоды. Если у вас нет времени заняться собой, если вам не нравятся условия, нет возможности и средств, знайте — Это ЛЕНЬ в красивой упаковке с большим розовым бантом на голове и ОГРОМНОЙ целлюлитной задницей.

и средств, знайте — Это ЛЕНЬ в красивой упаковке с большим розовым бантом на голове и ОГРОМНОЙ целлюлитной задницей.

Эта форма лени ещё и тренируется собака такая, становиться сильнее день ото дня.

**Если вы каждый день после звонка будильника ещё 5мин. нежитесь в постели вы тренируете лень, если встали сразу, то тренируете волю.**

Как у вас обстоят дела я даже боюсь спрашивать ))



... Пока не поднимешь ж@пу с дивана, не соберешь силу воли в кулак, не засунешь свою лень в то самое насиженное место, никто не сделает это за тебя, никто не решит твою проблему лишнего веса.

**Если вы стоите на месте, вы двигаетесь назад**

**Майк Тайсон.**

**Либо вы идете вперед, либо откатываетесь назад.** Ежедневная победа над ленью тренирует волю, а уступка лени — развивает ее. Все, другого не дано!

Люди все время выдают кучу оправданий типа «я работаю», «у меня ребенок», «у меня занятия в школе, институте и т.д.». Единственное, что я могу сказать на это: «Нам выдается только одно тело на всю жизнь ».

Нет времени — заканчивайте сидеть у телевизора, болтать с друзьями, пить пиво. Нужно сосредоточиться на работе или учебе? 1 час на зал — и у вас совершенно ясная голова. Хотите провести больше времени с детьми? физические упражнения, улучшат и удлинят вашу жизнь на 10-15 лет, и ваши дети будут вам за это благодарны.

А если вы сидите с совсем маленьким ребенком, то это вообще лучшее время для того, чтобы заняться собой. Думайте, дамы и господа... а лучше делайте.

У меня всего один способ по борьбе с этим видом лени, но он работает. Когда мне очень тяжело, бегу ли я 15 км или это последний подход в приседаниях, когда со мной начинает говорить внутренний голос, я представляю конечный результат.

Представляю себе яркие картинки и ощущения от получения приятного результата. Делаю их максимально интенсивными и приятными. Наслаждаюсь полученными ощущениями.

И какой же результат я представляю?

Нет это не крепкое здоровье, красивое сильное и выносливое тело, нет мои тренировки не для того чтобы на меня глазели прохожие, нет это не для того чтобы выделяться из толпы. Возможно это для того чтобы нравиться всего лишь одному конкретному человеку и всё...

у каждого своё. Просто задайте себе 7 раз вопрос зачем. И седьмой ответ и будет вашим результатом который вы хотите больше всего. Пример:

1. Зачем вы хотите похудеть? Чтобы нравиться окружающим
2. Зачем вам нравиться окружающим? Чтобы легко знакомиться
3. Зачем вам новые знакомства? и т.д. 7раз! у каждого своё.

Еще один вариант лени – связан с нашими чувствами.

**Мы ленимся делать то, что вызывает у нас крайне негативные эмоции.** Оставлю без комментариев понятно даже ребёнку.

Точно так же обстоит дело и с мотивацией к действию. У людей, сильнее всего мотивация к действиям тогда, когда есть адский кнут за невыполнение действия и райский пряник за его выполнение.

Можно применять кнут или пряник по отдельности. Главное, чтобы была сильная разница зарядов на полюсах. Ко мне всегда обращаются люди двух типов, у которых всё ужасно и срочно надо сбрасывать вес либо в могилку, и люди у которых и так всё хорошо, но блин нижний ряд кубиков пресса надо чтобы видно стало, да и попу чуть-чуть повыше поднять. Все кто находится по середине ни хрена делать не хотят и не будут.

Ну а если я по середине, можно меня как-то замотивировать? Да. Мотивацию можно поддерживать кнутом и пряником.

Придумать кнут – дело обычно нехитрое.



Но пиная себя морально по заднице, вы повышаете риск стать моральным инвалидом. Так что этот вариант больше всего подходит людям, склонным к мазохизму...

**Самый результативный способ замотивировать себя и не вспоминать о лени, если сам процесс достижения цели радует.**

Может вы и не свернёте гор за один раз, но как минимум получите удовольствие.

Хотите похудеть?

Катайтесь на роликах или занимайтесь сексом, но каждый день).

Не нравится чистить зубы по утрам? Купите **вкусную** зубную пасту. И так далее... Удивительно, но при всей простоте подхода им мало кто пользуется.

Почему так? Всё дело в наших привычках, к которым нас приучают с детства. К сожалению, родители часто не объясняют ребёнку последствия его действий и заставляют ребёнка делать что-то, игнорируя его собственные желания.

Делать, потому что «так надо». К сожалению, эта пагубная привычка насиливать себя сохраняется у большинства людей на всю жизнь... и они уже даже не вспоминают о том, что у них есть **возможность сделать другой выбор**.

И в качестве итога, начните с маленьких шажочков, но каждый день.

Если станет тяжело, представляйте конечный результат, ради чего вы это вообще делаете. Работайте над своими целями, а чужие делегируйте.

Тренируйте волю, а не лень, хотя бы в пустяках. Завтра встаньте с постели по первому звонку будильника – это будет ваша первая победа.

Найдите и осознайте свои страхи не выполнения чего-либо, осознавая их – их легче победить. Когда у вас начнете заниматься спортом, организм после каждой тренировки будет выбрасывать в кровь – эндорфин, гормон который отвечает за чувство радости и тренировки пойдут на много легче и веселее. Только об этом ни кому не горите, ОК? А то и так места в тренажерке мало))

И помните – Вы управляете собой, а не ваши привычки и чувства. Не позволяйте никому и ничему определять ваши действия или бездействия. Вы лучше других знаете, что нужно делать Вам и как это делать.

**Откиньте все мысли о том, как избавиться от лени и просто начните действовать.**

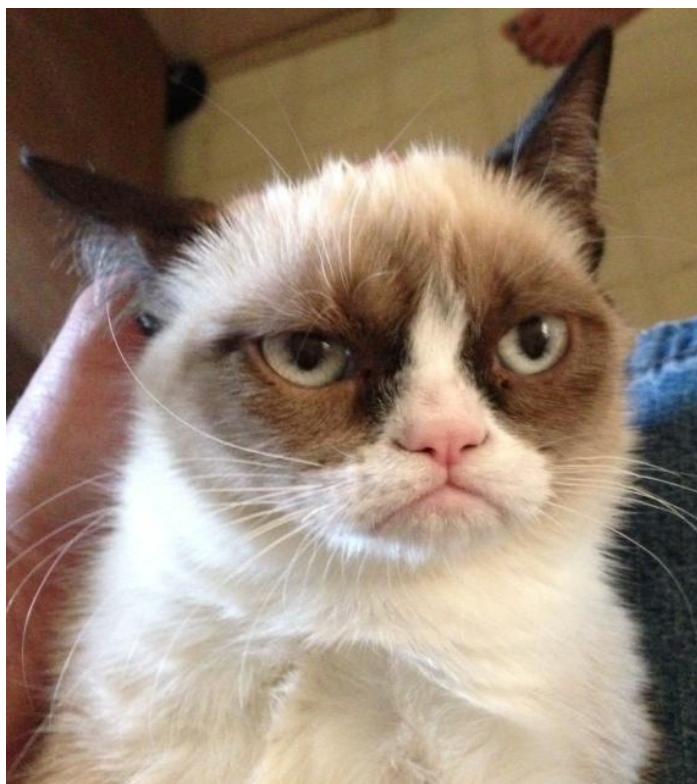


**ОН ПРОСТО ВСТАЛ И ПОБЕЖАЛ**  
А какую отмазку для себя ты придумал сегодня?

demotivation.ru

**Как похудеть за три дня?**

# **НИКАК**



Отгадайте, какая самая популярная моя статья за всю историю моего творчества? Вы только что её прочитали.

**Задумайтесь, что делает её самой популярной?**

## Куча секретных подарков от автора

Думаю, пора заканчивать данную книгу, ибо на внедрение всей информации потребуется время, я надеюсь, вы не просто прочитали ради удовольствия или знаний, а будете воплощать в реальность полученные знания. Теперь о самом сладком, если вы получили эту книгу с официального сайта:

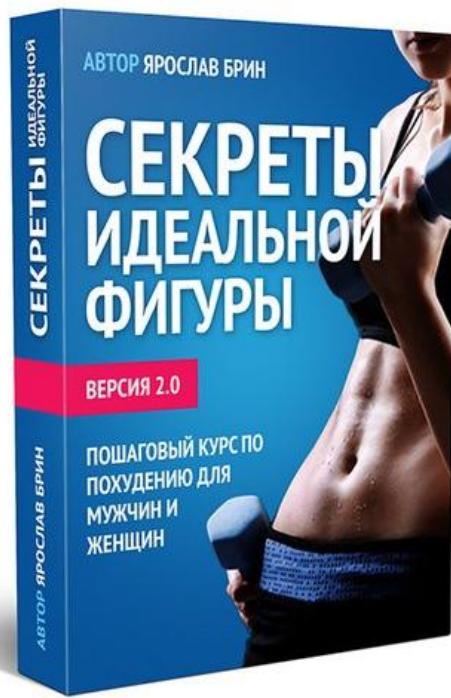
<http://vip-diet.ru/>

то через пару дней я пришлю вам базовый видео курс

**«Секреты Идеальной Фигуры 2.0»,**

где шаг за шагом разберем весь процесс похудения с наглядными примерами.

Курс предназначен для Мужчин и Женщин, не смотря на то что на картинке девушка))



**Используя полученную информацию,**

**Вы ускорите жиросжигание на 400%**

**Данный видео-курс БЕСПЛАТНЫЙ!**

Если с вами ПОДЕЛИЛИСЬ данной книгой или вы скачали её НЕ с официальных источников, то увы, ВИДЕО КУРС вы НЕ получите, я же не знаю куда его отправлять, чтобы его получить, запросите копию данной книги вот здесь:

<http://vip-diet.ru/>

После этого, курс придет к вам на указанный e-mail адрес через двое суток и не забудьте поделиться книгой через кнопки социальных сетей с друзьями.

**Но и это ещё не все вкусняшки...**

Когда-то я расписал профессиональную диету, которую я использую для различных целей, например для подводки актеров в идеальной форме к съемкам или модельного показа.

Я использую данный шаблон для составления диет людям, которым важно выглядеть великолепно из-за характера их работы. Материал получился настолько сильным, что мне сразу поступило предложение выкупить мои права, я даже сам не понял в начале, что я создал.

В общем, я не стал продавать данный материал налево и высыпаю его всем моим подписчикам **Бесплатно**, для этого достаточно просто подписаться на мою рассылку.

Рассылка данной диеты состоится примерно в апреле-мае 2014г. Если эти даты уже прошли, значит, вы получите её автоматически через несколько дней.

А в данный момент укороченная версия публикуется в одном из самых авторитетных журналов о силе и красоте на территории СНГ «Железный Мир», наглядное доказательство серьёзности материала.

## СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ОТ ЯРОСЛАВА БРИНА

Сейчас я хочу поделиться одним из своих секретов, который позволяет мне быть успешным в любой области, хотя я не люблю слово успех и скоро вы поймете почему.

За многие годы своей практики я заметил странную вещь, когда человек начинает худеть, немного обращать внимание на своё здоровье, не много на внешний вид, у него ВСЕГДА начинает расти социальный статус, не фактический, а тот, который сканируется посторонними. Но странная штука, ваш фактический статус всегда старается дорасти до сканируемого, если вы конечно не занимаетесь самообманом.

Любая сфера, будь то сфера бизнеса, карьерного роста, целедостижения, саморазвития, успешного успеха и т.д. начинает бурно развиваться. Как вы думаете, на самом ли деле такие изменения происходят при изменении внешнего вида?

Отчасти – ДА, людям приятно с вами работать и взаимодействовать, но это лишь верхушка айсберга.

***90% — изменений произошли не из-за похудения, а из-за развития тех качеств, которые вы приобретаете в процессе трансформации.***

**Если вы проявляли дисциплину и ходили на пробежки - вы транслируете дисциплину на все аспекты жизни...**

**Если вы испытывали радость победы над собой и научились добиваться целей – вы транслируете это на все свои цели...**

**Если вы преодолевали свой страх – вы сделаете это неоднократно...**

Практически, никто не видит за внешним изменением внутренних, но зато потом со всех сторон. Ей просто повезло... причём опять...

Можно конечно продолжать прятаться за своими уникальными условиями, что зарплата маленькая, времени нет, спина болит, горох мелкий, а суп жидкий, но это ни сколько не прибавит вам красоты и здоровья, а элементарно разбить свой рацион или сходить на утреннюю пробежку это 30мин времени. Вы на эту книгу БОЛЬШЕ потратили.

**Если вы захотите, вы найдёте время для всего.**

**ЖЕЛАНИЕ ТЫСЯЧА ВОЗМОЖНОСТЕЙ. НЕ ЖЕЛАНИЕ ТЫСЯЧА ПРИЧИН**

Ну, а теперь мой самый секретный секрет, какой метод даёт 100% результат сбычи мечт. Он лежит на поверхности, все его видят, ходят вокруг и запинаются об него, единственная причина по которой его не используют это то, что **Люди – «большие» дети**. Каждый верит, что завтра будет лучше, чем вчера, что когда-то придёт момент, когда всё станет лучше. А с хера ли?

Задавайте себе этот вопрос каждое утро и может быть прозреете. Все мы любим фильмы про супер героев, или сказки про золотых рыбок, щук, коньке-горбунке, Илье-муромце, мол живёшь себе потихоньку разлагаешься, тут бац паук укусил, куда доктор прописал или радиационный фон удачно так впитался, и ты круто изменился. Да вот хрен вам. В жизни это не прокатит, не бывает такого.

**Хотите чит-код, который предсказывает ваше будущее?** Вспомните вашу жизнь за прошлый год, а теперь все ваши результаты про транслируйте в будущее на год вперед, вот это вас и ждёт. Ваша жизнь будет такой же, если не предпринять конкретные шаги.

На одном из моих тренингов я даю задание, найти в своём городе пенсионера – но не простого, чтобы на это можно было всё списать, а ГЕРОЯ. Войны или труда. Человека невиданных заслуг, находящегося на заслуженном отдыхе.



У меня бабуля была герой труда и ветеран тыла, так что я знаю, о чём говорю.

Поговорите с ним, и задайте всего парочку вопросов.

Сколько у него пенсия?

Когда была последняя прибавка и когда будет?

Какой процент индексации в этом году? и т.д.

И вы удивитесь тому, что они знают свою пенсию в точности до копейки, когда и на сколько была прибавка и когда будет следующая. А вы можете назвать свою зарплату до копейки за прошлый месяц? А за следующий?

Они в точности знают цены на основные продукты питания и лекарства. Кстати, никто пенсионеров не лечит. Если бабушка протягивает рецепт в аптеке, который ей выписал добрый доктор, для того чтобы суставы полечить, я всегда узнаю противовоспалительное и обезболивающее.

Для того, чтобы снять симптом, более дорогих добавок не прописывают, чтобы хоть как-то помочь здоровью и продлить срок, который в Пенсионном фонде называют, **«срок дожития»**. В процессе общения, вам в деталях расскажут, как досталось звание героя, что пришлось принести в жертву и как за это благодарны окружающие. Спасибо на 9 мая или другие официальные праздники можете, «всемогущие», засунуть себе в ж.... **ГЕРОЙ должен ЖИТЬ**, а не доживать. Можно долго кого-то обвинять, но урок не в этом.

Урок в том, что **люди свято верят, что жизнь должна помогать им**. Что другие им должны. Государство должно, дети должны, работодатель должен, а тут наглядный пример, что тебя ждет, если плыть по течению обстоятельств, если предоставить право распоряжаться твоей жизнью кому-то другому. Если ты не работаешь над достижением своих целей, значит ты будешь работать над достижением чужих целей. **Третьего не дано**.

**Существует куча мнимых причин у человека в голове, почему у него должно быть всё хорошо.**

Урок в том, чтобы вы сами увидели, на реальных примерах, что вас ждёт, если вы не поменяете своё отношение к жизни. Какими бы вы уникальными не были, никто за вас вашу жизнь не изменит, это вы должны сделать **САМОСТОЯТЕЛЬНО**. Да, это не справедливо, но такова жизнь

**«Не надо думать, что этот мир вам что-то должен. Он ничего вам не должен, он был здесь и до вас».** (с) Марк Твен

Если вы не сделаете себя счастливым самостоятельно, никто за вас это делать не будет, даже если вы жизнь свою положите за правый интерес общества, в конце жизни может оказаться, что вы были не правы. История дала нам огромное количество примеров. **Работать над собой надо в первую очередь, чтобы ни от кого не зависеть.**

Если в глубине души у вас живет инфантильная вера в лучшее и вы для этого ничего не делаете, то она вам явно пригодится в доме престарелых, когда сил встать с кровати и пройти пару шагов, чтобы поссать уже не будет.

**У тебя в данный момент есть руки, ноги и голова для самостоятельной организации своей счастливой жизни – это уже много.**

**Нет мотивации? – её и не будет**

**Нет самодисциплины? – её и не будет**

Эти навыки все наживные и они нарабатываются, сами они чудесным образом не кристаллизуются из ваших слёз и соплей.

**РАБОТАТЬ надо!**

**Работать в той сфере, в которой вам нужны результаты!!!** Пора научиться отличать фантазии от реальности, я понимаю, что многие в своё время переслушали сказок от родителей, от учителей, от правительства, но вынужден вас огорчить –

**ДЕТСТВО КОНЧИЛОСЬ, пора наполнить каждый свой день действиями.**

Хочешь жить иллюзиями – пожалуйста. В конце жизни я тебе обещаю лишь один навык, которые ты разовьёшь.

**Ты тоже будешь знать свою пенсию до копеек и самые дешёвые аптеки на районе.**

Почему я пишу такие обидные слова? Может быть кто-то задумается, что жить счастливой и здоровой жизнью надо уже сейчас и за вас необходимые действия ни кто не сделает, бесполезно надеяться на доброго работодателя, родителей, докторов, правительство. В этом году Дед Мороз, который на халюву вам подарит лучшую жизнь отменяется, как, в прочем и всегда.....

**Пока вы не довольны жизнью она проходит**

Сейчас очень модно проходить различные тренинги по личностному росту, самодисциплине, личной эффективности и т.д. Я то знаю, сам прохожу)

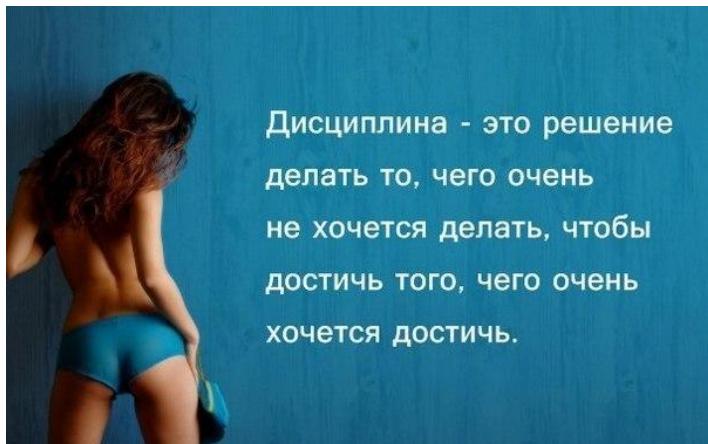
Но единственный, самый лучший тренинг, который я когда либо проходил и, который, существует в этом мире. Это физическая работа над собой, для расширения своих возможностей. Существует большое множество разнообразных дисциплин, но всё это множество объединяет — ЖЕЛЕЗО.

**ЖЕЛЕЗО-** самый лучший бизнес тренинг на свете. Самый лучший тренинг по мотивации, самодисциплине, целеполаганию, достижению результатов и пр.

**Работа над своим телом развивает самые лучшие качества души человеческой. (с)**

**Вы вдруг захотели похудеть?** Здоровье и сексуальные формы? Я вам не завидую, потому что вам потребуется:

1. **САМОДИСЦИПЛИНА** – чтобы периодически давать себе физические нагрузки и придерживаться плана питания.
2. **ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ** – чтобы вмонтировать новые привычки в свою жизнь и везде успевать.
3. **УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ** – чтобы постоянно прогрессировать в своём стремлении стать лучше.
4. **ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ** – чтобы поддерживать процесс трансформации своих характеристик.
5. Дальше можете продолжить сами...



Обычно, когда человек начинает заниматься собой он об этом не думает, он не заморачивается от куда это всё брать, если он просто делает, **ДО РЕЗУЛЬТАТА**, без остановки на жизненные кризисы, то это всё получает в качестве приятного **БОНУСА** к своим новым формам. В этом и весь секрет.

А внешний вид, как доказательство работы над собой, как доказательство обладателя силой воли и целеустремлённости.

Внешний вид – **ваша визитная карточка, ваших новых характеристик**. И вот вы уже замечаете, что по всем фронтам вашей жизни наступают победы, потому что ваши новые возможности будут проявляться везде. Ту целеустремлённость, которую вы получили от работы над собой, вы будете проявлять во всех аспектах своей жизни, как и прочие бонусы.

И пускай вам говорят, что мол генетика у вас отличная, да и ситуация жизненная полегче, да и вообще вам повезло – мы то с вами знаем истинный ход вещей.

Вместо того, чтобы лежать на диване или копаться в интернете, ещё один подход, **Ещё один килограмм, Ещё одна минута бега, Ещё одна пачка творога, ещё одна дырочка в ремне...**

**Не ищите лёгких путей. Их не существует – сказал самый счастливый человек на земле и горько заплакал.**

**Помни, труден только первый шаг! Остальные гораздо, гораздо труднее.**

Ну что? Уловили в чем секрет успеха? О нем написаны тонны томов, сняты сотни километров кинолент, а умещается он в одно слово:



**Для того, чтобы проиграть, достаточно бездействовать...**

- Если вы готовы работать над собой «по-настоящему»,
- **Если вы хотите ПОХУДЕТЬ и измениться в сжатые сроки,**
- Если все что вы прочитали, вы хотите реализовать в своей жизни,

То позвольте мне представить свой продвинутый, профессиональный DVD курс:

## **«Экстремальная Формула Жироожигания»**



**Это практическая схема с ПОШАГОВЫМ АЛГОРИТМОМ ваших действий на каждый день для ЭФФЕКТИВНОГО СЖИГАНИЯ ЖИРА на теле!!!!**

Рекламировать эту крутую вещь не вижу смысла, кто захочет, найдет её вот тут: <http://brinblog.ru/dvdkursself/>

## ОБ АВТОРЕ:

Ну, вот и пришло время рассказать не много о себе, всего лишь кратко, познакомимся поближе мы позже, если ты не возражаешь.



**Сильные люди всегда немного грубые,  
любят язвить и много улыбаются.**

(автор неизвестен)

**А ещё они очень «скромные».**

(Брин)

Меня зовут Ярослав Брин, как и большинство трудоспособного населения РФ, я толстожопый, ленивый и относительно умный. Весьма относительно.

Я бы не хотел в этой «автобиографии» затрагивать конкретные даты, подвиги и достижения, а также тему фитнеса и туризма (культуры тела), ЗОЖ, рационального питания и т.д. Дело в том, что читать подобное довольно не интересно, а вот узнать причины, повлекшие за собой эволюцию личности не с профессиональной точки зрения, а как обычного человека, довольно забавно.

Начнем, наверное, с детства. Оно у меня было тяжелое. Если бы я был девочкой, мне бы совсем не с чем было играться 😊

Оно прошло в самом криминальном городке РФ, этот статус он и продолжает удерживать по сей день.

Школа. Как вспомню, так вздрогну. В каждом классе есть такие дети, которых постоянно бьют, у них списывают, отбирают деньги, всячески унижают и т.д., говоря современным языком молодежи— подрастающие лошки.

Я и был самым главным, как говорится, принеси-подай-пошел в жопу-не мешай. Моё положение ещё усугубляло то, что я хорошо учился как в обычной школе так и музыкальной, и в то время как весь класс «ботал по фене» я читал классическую литературу, сочинял стихи и музыку.

**Я был толстым ребёнком с острым языком** - поэтому каждый день напоминал мне боевые действия, вырабатывая во мне терпимость и отсутствие страха перед болью ))

Дальше типичный сценарий: 8 класс, самая красивая девочка школы — первая любовь.

Бить стали на завтрак обед и ужин, как бы давая понять **вредность трёх разового питания)**

90-е годы, появились первые видео-магнитофоны.

Вовремя подвернувшаяся видео кассета с боями Майка Тайсона задала нужное направление. И с 8-го класса началось постепенное врастание в спорт и ЗОЖ, а наличие сильного тела без сала стало необходимостью, а в дальнейшем и следствием.

Как-то раз мой батя увидел, как я пытаюсь подтянуться целый один раз и спрашивая о серьёзности моих намерений (а мне просто хотелось быть нормальным (не толстым)), отвёл меня в мою первую подвалную качалку, где занимались местные бандиты/рэкетиры, лысые брутальные дядьки с татурами по всему телу.

С этих пор мой график стал довольно насыщенный, до обеда – школа, после обеда — музыкальная школа, до ужина бокс, после тренажёрный зал, а затем весело и бодро пешком до дома 7 км.

К счастью, местные бандюганы уже тогда объяснили про увеличение калорийности и необходимости правильного питания, поэтому я не умер от истощения).

К концу 8го класса, как и следовало ожидать, первая любовь оказалось не такой уж чистой, постоянные разногласия с родителями и кристаллизация своей точки зрения противоположной родительской, привели к тому, что я сел на электропоезд и уехал в соседний город, поступил в другую школу (школа-интернат), которая подразумевала отсутствие родителей в зоне досягаемости. И успешно прошёл отбор в лицейский класс.

Вот тут немного поподробней, лицейский класс это 4 алгебры + 4 физики + 1 физкультура по чётным и 4 геометрии+4 физики+1 физкультура по нечётным.

Один раз в неделю первым уроком толкали химию, биологию, и прочую гуманитарную ересь, как нам говорили в те годы. Самое интересное происходило, когда какой-нибудь учитель болел и тогда его подменял другой, и 8 алгебр ежесуточно выносили мозг пострашнее Дома 2.

Сближение со своими новыми одноклассниками произошло очень быстро и легко, в первый же день двое в травм пункте, перелом челюсти и -3 зуба (не у меня), а я на ковре у директора, спасибо товарищу Тайсону за наше счастливое детство. Это было мое последнее проявление агрессии вне ринга. Как только человек становится сильным, конфликты начинают обходить его стороной.

За отсутствующим взглядом директор школы всё-таки что-то разглядела, и хотя по уставу школы я должен был быть отчислен, меня оставили с испытательным сроком, предварительно занеся в список неблагополучных детей). Ежесуточно обязали ходить в класс психологической разгрузки.

После посещения психолога, мой психолог записался к своему))). В меру своего любопытства, в кабинете психологической разгрузки я не разгружался, а нагружался, изучал психологию человеческих поступков, нахватался приемов из НЛП и научился самомотивации, проштудировав всю имеющуюся литературу в свободном доступе.

Учитывая моё интересное появление в классе, а также успехи в секции рукопашного боя, желающих меня беспокоить больше не было и я полностью сосредоточился на учёбе, и как итог по окончанию школы:

- Закончил музыкальную школу, играл на 5ти инструментах: аккордеон, фортепиано, ударные, бас/ритм гитара.
- От гуманитарных наук имел отвод т.к. своей научно-изыскательской деятельностью по химии и биологии(электролиз), занял все возможные места в Российских и Областных олимпиадах
- Без конкурсный пропуск в ИГУ и ИРГУПС

Золотой медали у меня не было, т.к. врожденный цинизм и любознательность, часто прорывала плотину моей рациональности, нанося материальный ущерб школе и психологические травмы преподавателям

P.S. Отгадайте, какие предметы я сдавал на выпускных экзаменах? Помимо любимой алгебры\геометрии\физики была ещё и физкультура!

Как бы это смешно не выглядело, я вместе с троичниками бегал кроссы, подтягивался и т.д. Но самый интересный момент и великое открытие для меня было, когда мне дали экзаменационные вопросы по теории физического воспитания. Это испытание не для слабонервных, Толстой со своими томиками отдыхает, вот тогда я осознал, что используя не только практическую часть, но и теоретическую, продвигаться в плане физического совершенства можно намного быстрее.

## Институт.

Это было веселое время. Сразу записался в профессиональную секцию бокса, с сертифицированным тренером, настоящими грушами, собственным тренажерным залом, в котором и отпахал 5 лет от звонка до звонка, из достижений Кубок молодого бойца 2003г и победитель соревнований по армрестлингу среди университетов.

Учился было не интересно, ибо всю высшую математику и физику до 3-го курса я знал на зубок. Осознав на первом курсе как устроена система обучения, и применив пару навыков, которые приобрел в кабинете психологической разгрузки, я стал заниматься тем, что мне было на самом деле интересно, и под это дело стал увлекать все кафедры.

- **Проектировал 3d модели ж.д. узлов в AutoCAD – кафедра ж.д. узлы**
- Разрабатывал математические модели в системе *Mathcad*- кафедра информационной и вычислительной техники
- **Проектировал и собирая автоматические модели обеспечения безопасности на опасных производствах- кафедра БЖД**
- Разрабатывал Зд модели пересечений сложных геометрических фигур в пространстве – кафедра начертательной геометрии
- **Изучал полупроводники и кристаллы – кафедра физики**
- Изучал и оптимизировал систему планирования физических нагрузок при подготовке к олимпийским играм. Надо сказать, наша кафедра подготовила не один десяток спортсменов в резерв олимпийской сборной РФ

Что касается общего развития в вопросах физической культуры, то после экзаменов в средней школе я скопил все книги по фитнесу, бодибилдингу, правильному питанию и т.д. и после двух минутной беседы на кафедре физической подготовки был навсегда от неё освобождён с условием отработки на кафедре, и подмены лектора)).

В итоге отличные оценки сами росли в моей зачетке, а к четвертому курсу я вообще перестал сдавать сессию и обнаглел до такой степени, что сдавал курсовые в первую неделю, а всё свободное время посвящал фитнесу и ЗОЖ.

И вот оно. Производство! Помню, когда рыл траншеи в декабре ломиком, зародилась мысль об эффективности управления предприятиями в РФ. Млять, летом же копать быстрее!

Через 2 года возглавил предприятие с персоналом в 2000чел. (название не разглашаю ибо продолжаю его возглавлять), которое неоднократно становилось лучшим в РФ.

Параллельно с этим продолжается моё грехопадение в сферу фитнеса и телостроительства. И сейчас мои интересы окончательно и бесповоротно перешли в тему физического и эмоционального (психологического) самосовершенствования. Я занимаюсь тем, что передаю свои знания, через практику, накопленные за 17 лет, в области физической культуры тела и психологии.

И сейчас я:

- **Разрабатываю обучающие программы и семинары в области фитнеса, бодибилдинга**
- Специалист в области психофизической и специальной физической подготовки
- **Разрабатываю программы по физической подготовке фитнес моделей и медиазвезд.**
- Консультирую в области применения спортивного питания, спортивной фармакологии, организации тренировок, планирования нагрузки, коррекции веса
- **Разрабатываю программы развития самодисциплины, самомотивации, создатель алгоритмов принятия решений в условиях неопределенности**
- Фитнес — тренер. Психолог. Практик тяжелых видов спорта (пауэрлифтинг, бодибилдинг, фитнес) со стажем более 17 лет

Я убежденный сторонник практических навыков против теоретических знаний.

Два года назад я запустил свой проект «Секреты идеальной фигуры. Практикум играющего тренера» За это время неоднократно меня называли ненормальным, мной восхищались, мне писали гневные письма (многих диетологов я лишил работы), ставили в пример, пытались купить, мне подражали.

Я работаю только на результат (да и платят мне соответственно этим результатам). Мне нравится добиваться целей и иметь спортивное телосложение, но еще больше я люблю помогать делать это другим людям.

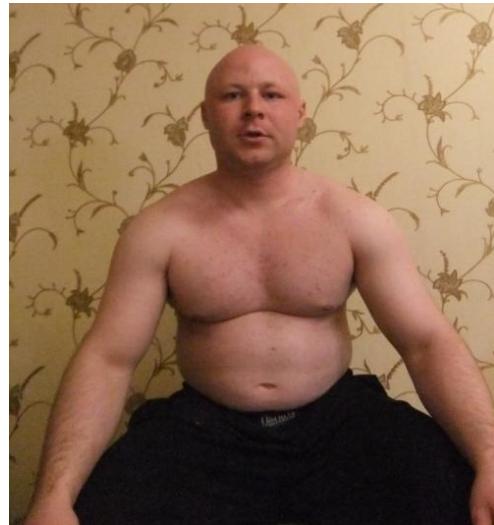
Можно ещё много чего рассказать про меня, но лучше познакомиться вживую. С этого момента я могу углубиться и рассказать вам о себе с точки зрения различных областей: бизнес, благотворительность, психология, менеджмент, мотивация, дисциплина, карьера, общественная деятельность, я работаю во многих областях и обо всём расписывать не вижу смысла, давайте просто посмотрим мои фото, я же обещал прессом похвастаться))

Вот тут я с Андреем Малаховым:



А вот тут я проводил эксперимент в 2012г под названием Фитнес Модель за 4 месяца, за сколько человек может потолстеть, а потом обратно вернуть свою форму.

Вот так я выгляжу с первой степенью ожирения:



А вот так через 4 месяца:



А вот тут можно рассмотреть мой скромный спорт зал:



Не редко приглашают на ТВ и как автора в различные СМИ, хотя во многих изданиях я запрещен, рекламируя «турбо слимов» жалуются))

Вот тут кадр с телеканала ПЕРЕЦ



А вот мои публикации в журналах

**ВОПРОС ЭКСПЕРТУ ОТ НЕГО**



**Тренировка по всем правилам**

ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ОТЛИЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СОВСЕМ НЕ ТРУДНО – ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ДОБАВИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ РЕГУЛЯРНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ. О ТОМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО, НАШИ ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ У ЭКСПЕРТА.

**Ответ**

Несколько бы правильно ставить цель. Набор мышц жира неизбежен. В начале набираются, как получится, потом избавляются жир. Для этого надо упражнения делать в паре с питанием, а также употреблять белковые сыворотки с высоким гликемическим индексом. На ужин и на ночь не употребляйте углеводы вообще, только белок. После силовой пары раз в неделю проводите 20-минутную кардиотренировку. Используйте балансированное питание для ускорения обмена веществ. Для вас первично питание, тренировки – вторичны.

**Максим,**  
30 лет, Новочеркасск

**Вопрос**

Если у человека цель – заниматься силовыми тренировками, но при этом он склонен к полноте и не хочет набирать вес (имеется в виду жир)... но от мышц не отказывается), то что бы вы ему посоветовали? Чтобы проксеровать в сладе и «не заплыть»?

**Ответ**

В своей личной борьбе за идеальную фигуру первое место занимает питание. Но если фигура уже набрана, то тренировки не хватят, поэтому есть коечто про спортсменов. Занимаясь каждое утро, на протяжении недели, а мышцы почему-то не болят... Скажите, пожалуйста, отсутствие боли означает, что я делаю что-то неправильно?

**Олег,**  
25 лет, Ростов-на-Дону

**Вопрос**

В своей личной борьбе за идеальную фигуру первое место занимает питание. Но если фигура уже набрана, то тренировки не хватят, поэтому есть коечто про спортсменов. Занимаясь каждое утро, на протяжении недели, а мышцы почему-то не болят... Скажите, пожалуйста, отсутствие боли означает, что я делаю что-то неправильно?

**Ответ**

Нет, не означает, но делаете вы неправильно. Для подтянутого живота на первом месте должна быть диета. Чем выше результат, тем меньше будет боли во время, жестче это правило в организме должно быть! Для мужчин – от 18% и выше. Теперь, как наше не стоит тренировать пресс более 2 раз в неделю, пресс не любит большого количества повторений, он любит увеличение отягощения, т. е. если легко выполните 12 скручиваний, возьмите гантель за голову или толстую книгу. Следите за нормальным белком 2 г на 1 кг веса. Освоите прямую технику этого упражнения: кроны брюшного пресса ничего не должно напрягаться – ни шея, ни спина.

**Людовик,**  
47 лет, Новочеркасск

**Вопрос**

В-фитнес-клубе мне составили индивидуальную программу тренировок, согласно которой я должен прорабатывать спины и ноги, затем спину, ноги, ягодицы и пресс. Тренер говорит, что эту последовательность менять нельзя. Прав ли он?

**Ответ**

Нет. Последовательность зависит от ваших предпочтений и целей в данный момент. Классически, в первую очередь делаются упражнения на крупные группы мышц т. е. ноги, спина, грудь и т. д. Если вы хотите упражнение, то оно может быть направлено на более мелкие, например, в талии и животах, и ваши крупные мышцы не получат достаточной нагрузки. Кроме того, во время тренировки крупных групп мышц, мелкие, например, на руках, тоже получают стимул к росту, а вот наоборот не работает. Второй вариант – это делать упражнения на ту группу мышц, которую у вас отстает или вы хотите сделать на ней акцент.

Ответы на ваши вопросы вы сможете получить уже в следующем номере Beauty Health. Мы ждем их по адресу: expert-beauty@bk.ru

Copyright © 2014 <http://www.brinblog.ru>

А вот я на страницах *Men's Health*

### ГЕРОЙ MEN'S HEALTH

[УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ](#) [ПРОФАЙЛ](#) [УЧАСТНИКИ](#) [ФИТНЕС-СОВЕТЫ](#) [РЕЦЕПТЫ](#) [АНЕКДОТЫ](#) [ПРАВО](#)

На сегодня, думаю, хватит, а то не скромно получается уже.

В какой бы области я не работал, я всегда стараюсь работать до результата.

Добро пожаловать в мой мир!

**Верить мне на слово не надо. Прочитайте мои материалы и внедряйте.**

Главное — внедряйте.

Надеюсь, прежде чем вы добьётесь результатов, в первую очередь произойдёт осознание того, что вы являетесь создателем той жизни, которой сейчас обладаете, и тех проблем, в которых вы сидите. И после этого ваши результаты, всего лишь вопрос времени.

С пожеланием больших результатов ваш Ярослав Брин.

Если вам понравился данный материал, и вы не хотите расставаться со мной, так же как и я с вами. Я люблю обучать людей, люблю наблюдать, как они трансформируются, меняются и развиваются...

Вы можете подписаться на мою рассылку, указав свой e-mail адрес, и я ежемесячно, лично буду отправлять на него полезные обучающие материалы по всем областям нашей жизни, но преимущественно конечно по диетологии.

Есть два официальных сайта, через которые это можно сделать:

**Сайт №1:**

<http://vip-diet.ru/>

**Сайт №2**

<http://brinlessons.ru/>

На обоих сайтах есть форма для ввода e-mailа

На одном сайте распространяется книга, на другом видео-уроки.

Просто введите свой e-mail адрес в форму, нажмите кнопочку под строкой и далее действуйте по инструкции, займет это всё 3 мин.

Ваш адрес попадет ко мне в рассылку, и я лично буду вам присыпать обучающие материалы. В любой момент можно отписаться.

