

# РЕКОМПОЗИЦИЯ (СУШКА)

(Л. ЛЕЗХХ | БОГДАН НОВРЫЖЕННО)



TELEGRAM



INSTAGRAM

Всем привет, друзья!

многим из вас интересно:

«Как похудеть? А как сделать сушку?»

Давайте разберёмся, что на самом деле стоит за этими словами — и почему большинству сушка вовсе не нужна.

Люди которые говорят, что хотят «сушку», она на самом деле не нужна.

Сушка — это термин из бодибилдинга, заключительный этап подготовки к соревнованиям, когда спортсмен доводит форму до идеала на короткий срок. К здоровью она отношения не имеет и точно не подходит натуральным атлетам — организм просто не выдержит.

Если хочется держать форму постоянно и без вреда, нужен другой путь — рекомпозиция. Это плавное снижение жира и воды при одновременном наборе мышечной массы. Такой подход даёт стабильный результат и подходит большинству, особенно тем, кто только начал разбираться в питании и тренировках.

---

## Почему рекомпозиция может не дать того, чего вы ждёте.

Причины, если честно, почти те же, что и при неудачном массанаборе (кстати, гайд по нему можно посмотреть в моём Боте).

### 1. Неправильно составленный рацион.

В рекомпе точность в подсчётах БЖУ решает всё. Тут уже не прокатит «на глаз» — ошибка даже на пару сотен калорий способна замедлить результат.

### 2. Постоянный стресс, недосып или редко/слишком часто ходишь в зал

Если спите по 4 часа и ходите в зал, когда вздумается — прогресс просто не пойдёт.

Организму нужно восстановление, а не выгорание.

### 3. Проблемы с ЖКТ и головой.

Да, звучит банально, но это важно.

Не стоит заниматься самолечением, сходите просто к опытным врачам что бы

помогли решить проблему.

### 4. Мало времени на рекомпозиции.

Все хотят выглядеть атлетично, но далеко не все готовы реально пахать ради этого.

Мы годами накапливаем жир, а потом ждём, что тело изменится за пару недель — звучит нелогично, согласись.

Поэтому запасись терпением, выстрой дисциплину в питании и просто делай своё дело.

Быстро в этой жизни ничего не даётся —

зато результат того стоит.

---

## Что есть на рекомпозиции?

### Белки (Б):

яйца, говядина, курица, протеин.

Не забываем, что белок есть и в крупах — тот же рис тоже даёт свой

вклад.

### Жиры (Ж):

кокосовое и сливочное масло.

Плюс не забывай, что жиры уже есть в мясе и яйцах — не нужно лить масло литрами.

### Углеводы (У):

рис, кускус, макароны.

В дни отдыха — гречка и картошка.

Они реально спасают: сытные,

простые, и, кстати, картошка —

просто топ, минимум углеводов, и

максимально насыщает.

### Быстрые углеводы:

зефир, мармелад, пастила и другие сладости, где жира не больше 2–3 г на

100 г.

Да, не боимся быстрых углеводов — съесть зефир перед тренировкой или пить сок во время — это отличный способ добавить энергии и повысить продуктивность.

### Клетчатка:

свёкла, шпинат, огурцы.

Без овощей пищеварение страдает, и рано или поздно ЖКТ скажет тебе

«привет».

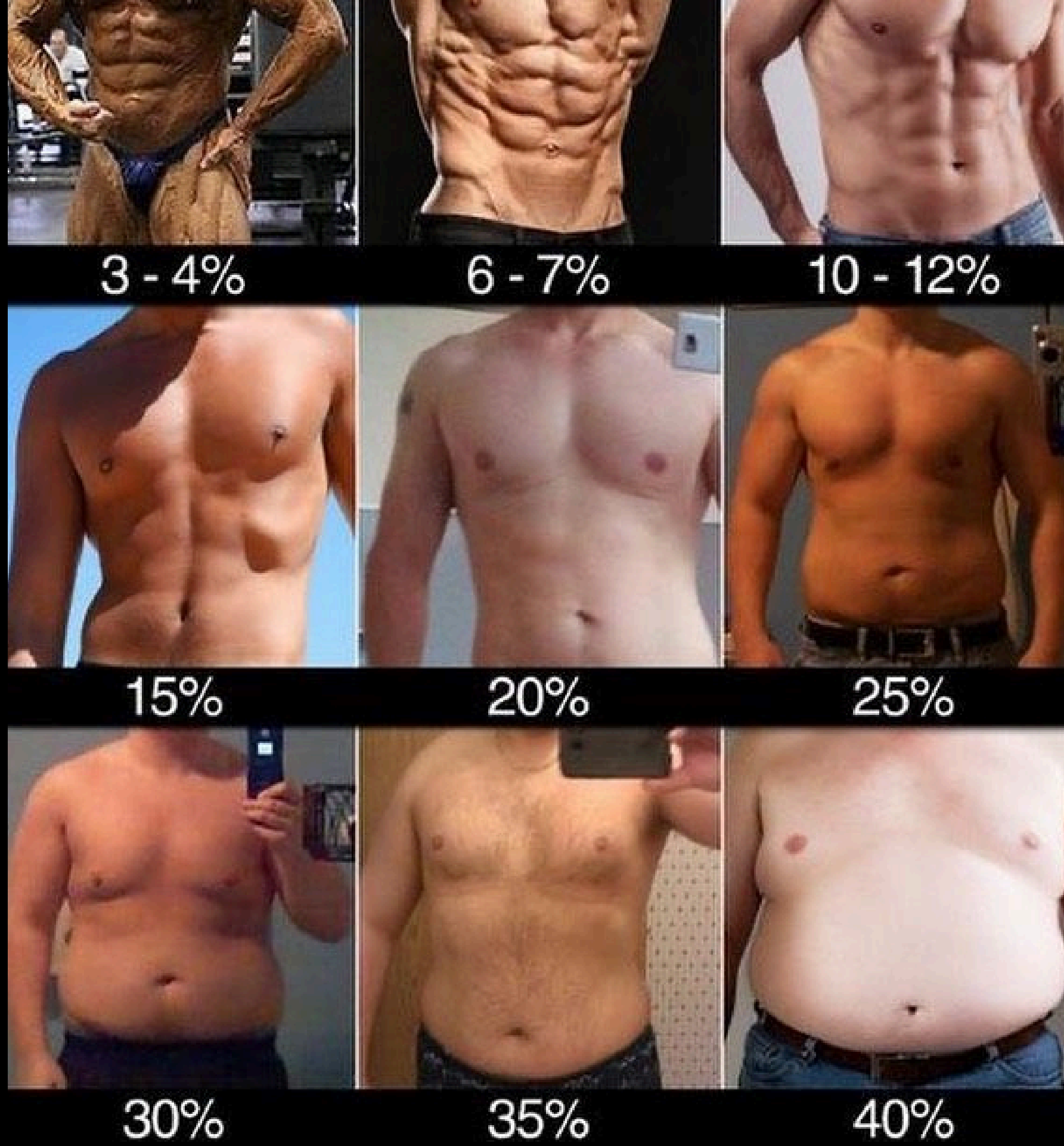


## Считать БЖУ нужно от сухой массы тела, а не от общего веса.

Если ты и так уже сухой — логичный вопрос: «а зачем тебе рекомпозиция?» Но окей, твоё дело — в таком случае считай просто от собственной массы тела, без вычета.

Ниже прикрепил фото-примеры с разным процентом жира, чтобы ты мог примерно понять, где находишься сам.

### Body Fat Percentages of Men



## На какое БЖУ ориентироваться при рекомпозиции?

Вопрос, конечно, индивидуальный — зависит от множества факторов. Но чтобы не усложнять, дам общее понимание для двух типов тренирующихся:

тех, кто ходит в зал 3 раза в неделю, и тех, кто тренируется 4 раза в неделю.

## Примерные БЖУ для старта рекомпозиции

(ориентируемся на сухую массу тела)

Для тех, кто тренируется 3 раза в неделю

День тренировки:

- Б** – 2 г на кг (для девушек — 1.3 г)  
Считаем общий белок: животный + растительный.
- Ж** – 1 г на кг (для девушек — 1.2 г)
- У** – 3-4-5 г на кг  
Углеводы — то, чем ты будешь «играться». От них зависит, ускорить ты процесс или притормозишь. Не бойся углеводов — это твоя энергия на тренировках.

Главная задача на рекомпозиции — сохранить силовые (а если ты новичок, даже прибавить).

Уровень углеводов подбирается под образ жизни:

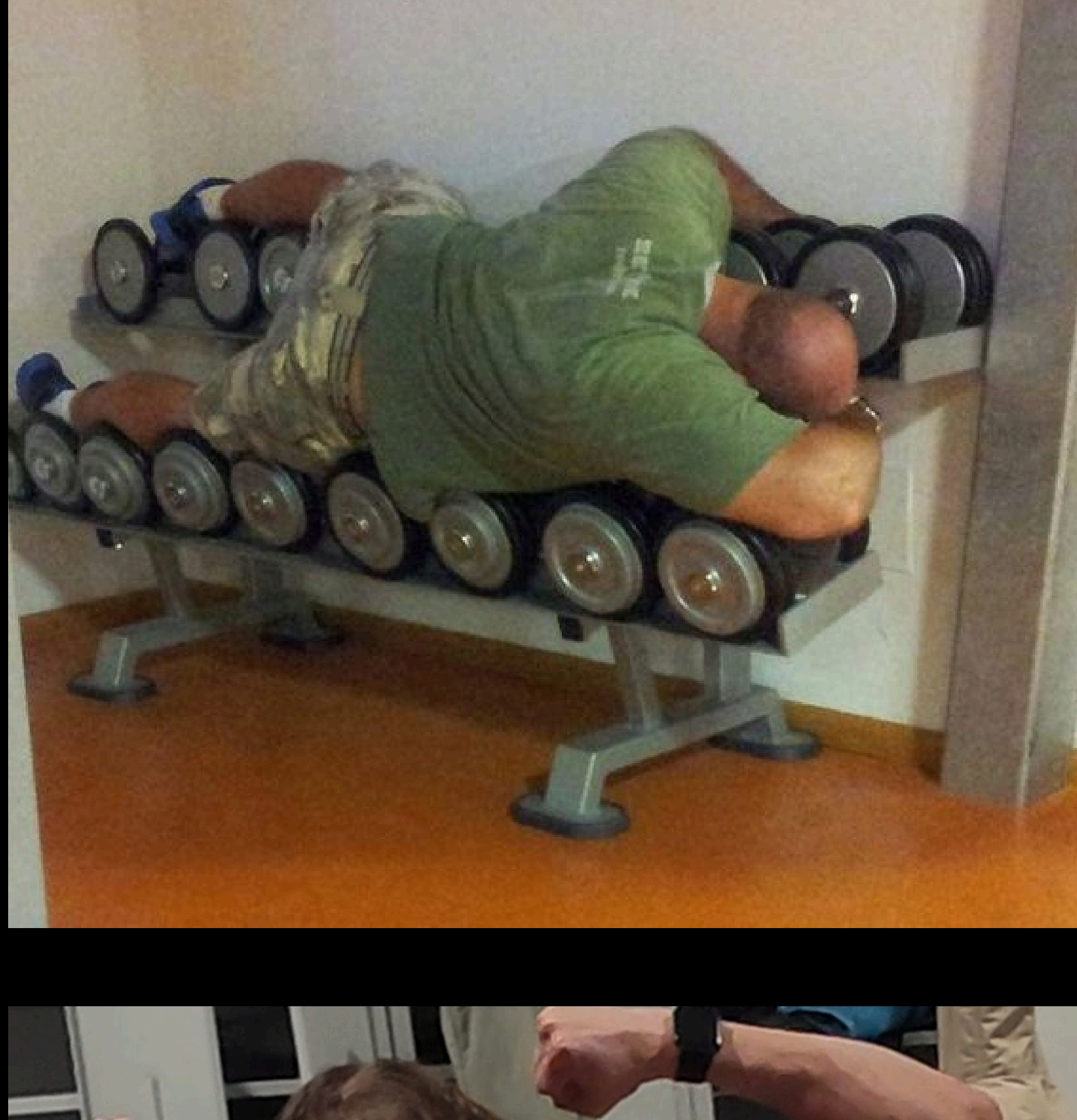
один работает на стройке или в шахте, другой — снимает тиктоки.

Разница очевидна.

День отдыха:

- Б** – 2.2 г (для девушек — 1.5 г)
- Ж** – 0.8 г (для девушек — 1 г)
- У** – 2.2 г

Я отдыхаю между подходами:





Для тех, кто тренируется 4 раза в неделю

День тренировки:

•**Б** – 2 г (для девушек — 1.3 г)

•**Ж** – 1 г (для девушек — 1.2 г)

•**У** – 3-4-5 г

День отдыха:

•**Б** – 2.2 г (для девушек — 1.5 г)

•**Ж** – 0.8 г (для девушек — 1 г)

•**У** – 2.5 г

---

## Как считать калории и БЖУ, а также

### отслеживать прогресс.

Я это подробно писал в предыдущем гайде — там всё разжёвано по шагам.

А здесь хочу напомнить про один инструмент, который реально ускорит твой путь к результату.

## Низкоинтенсивное кардио

Это отличный помощник на

рекомпозиции (и не только).

Добавляй кардио в конце тренировки

— беговая дорожка, эллипс, степпер,

велосипед — подойдёт всё, где можно

следить за пульсом.

Обычно на тренажёрах есть

металлические датчики — зажми их

руками примерно на минуту, и увидишь

свой пульс.

Рабочая зона: от 105 до 130 ударов в

минуту.

Тебе должно быть комфортно — не

задыхайся, не заливайся потом с первой

минуты и не падай от усталости в конце.

По времени:

ориентир — около 80 минут в неделю.

Идеально — по 20 минут после каждой

тренировки, если занимаешься 4 раза в

неделю.

Постепенно время можно чуть

увеличивать.

---

## По поводу стресса:

сложно давать какие-то рекомендации,

просто поймите, что жизнь всегда

состоит из испытаний и трудностей, и

придавать каждой из них весомое

значение, наверное, не стоит.

Абстрагируйтесь от проблем, как

минимум, их так проще решать.

Сон: Ложитесь спать в одно и то же

время, спите 7-8 часов не меньше.

убираем телефон за час до сна. Так же

для многих убрать энергетики из своей

жизни - это уже повышение качества сна

и + меньше негативной

нагрузки на ваш ЖКТ.

(Кофеин тоже)

## Главное — постоянство и время

### Не ждите чудес.

Результат приходит только через время

и стабильность.

Следуйте этим рекомендациям.

не срывайтесь с питания,

не пропускайте тренировки,

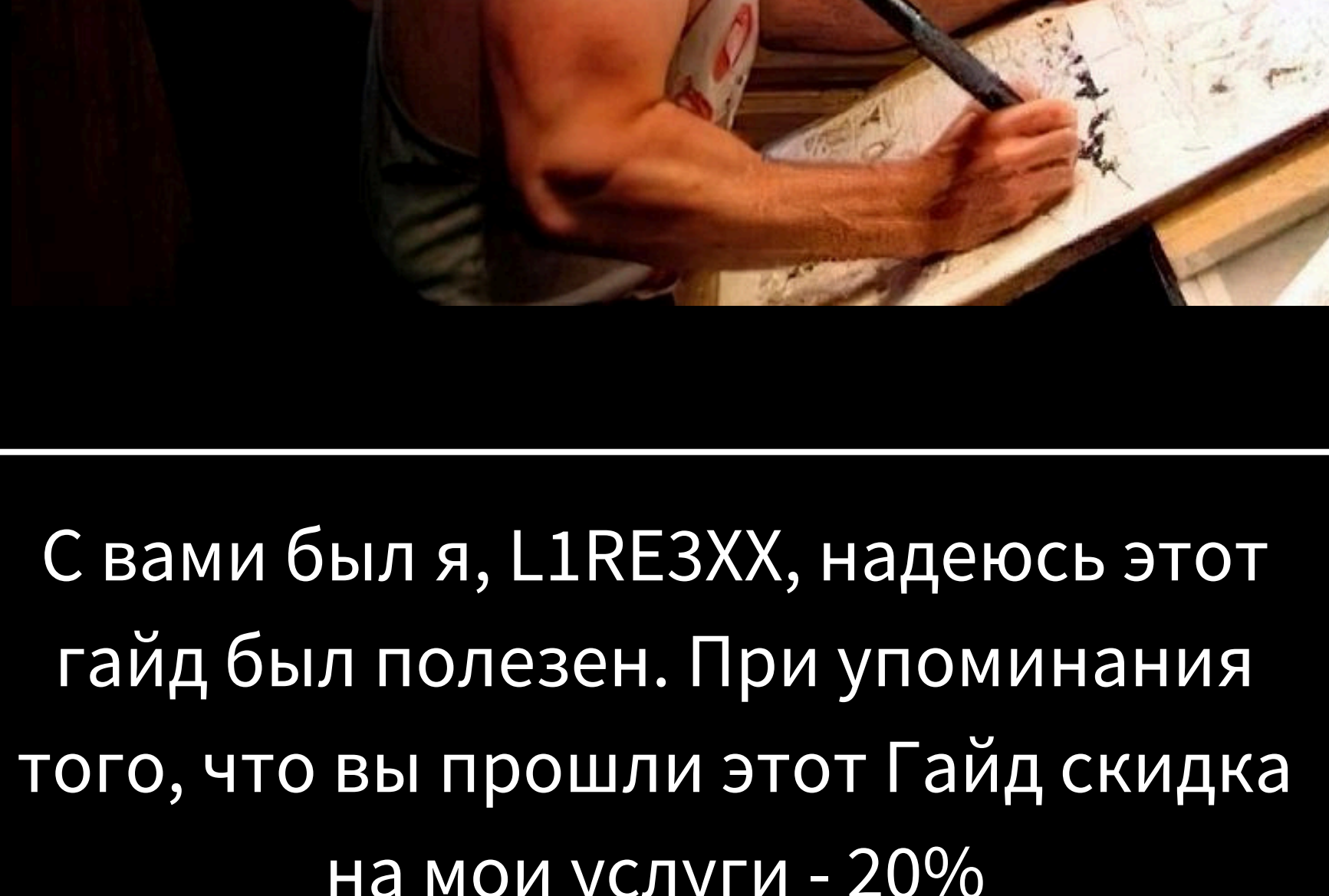
высыпайтесь и восстанавливайтесь.

Если делать всё без провалов, вы

обязательно увидите изменения.

Я, пока пытался всё это нормально

объяснить:



---

С вами был я, L1RE3XX, надеюсь этот гайд был полезен. При упоминания того, что вы прошли этот Гайд скидка на мои услуги - 20%

