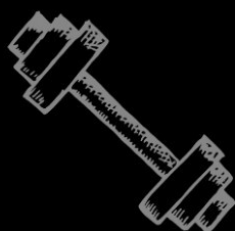
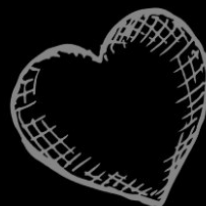
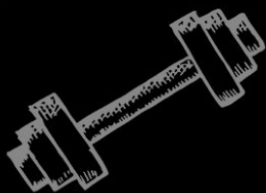


Алексей Муравьев



Жизнь без жира

4 правила красивой фигуры



Алексей Муравьев

Жизнь без жира. 4
правила красивой фигуры

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Муравьев А. В.

Жизнь без жира. 4 правила красивой фигуры / А. В. Муравьев —
«ЛитРес: Самиздат», 2017

Цель этой книги - рассказать читателям об основных правилах, соблюдение которых улучшит их здоровье, самочувствие, отношение к себе и к жизни в целом. Автор книги дает подробное описание и объяснение по каждому из них. В книге простым и доступным языком говорится о правильном питании, физических упражнениях и других составляющих здорового образа жизни. Книга будет интересна в первую очередь тем, кто хочет привести свою фигуру и самочувствие в порядок, а также спортсменам, фитнес-тренерам и многим другим.

Содержание

От автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

От автора

Я уже заканчивал подготовку к завтрашней контрольной, дочитывая параграф в учебнике истории за 9 класс, когда в комнату вошел отец. Своим ровным и спокойным голосом он позвал меня прогуляться до ближайшего стадиона, поискать там тренажерный зал.

Отец с малых лет привил мне любовь к физическим упражнениям и работе над собой. Я давно мечтал заняться «железом» поэтому, несмотря на пасмурный сентябрьский вечер, я с радостью дал согласие на предложение папы.

Войдя в тренажерный зал стадиона «Красная звезда», мне стало не по себе от увиденной картины.

Темное помещение, находившееся под восточной трибуной, насквозь пронзал звон железа, которому было лет 50, а из магнитофона того же возраста хрипела группа «Бутырка», умудрявшаяся перекричать весь внутренний шум-гам. Вид местных ребят, у которых руки были как весь я, дресс-код – черный адидас, прическа под «ноль» и тату, сделанные за пиво, наводил на меня ужас. По ним было видно, что зарабатывают на жизнь они отнюдь не работой на заводе.

В моей 14-летней головенке замелькали мысли вроде: «А не пойти ли нам домой. Там хорошо. Мама наверняка уже приготовила ужин. Что я тут забыл?»

Нам на встречу вышел тренер.

Это был высокий, крепкий мужчина 50-ти лет, тогда он мне показался просто нереально огромным, с седой головой и, что удивительно, очень дружелюбной улыбкой. Он пожал руку моему отцу, потом мне и поздоровался веселым голосом. У меня на душе стало легче.

Отец спросил, мол, возьмется ли он меня «накачать» и сколько это будет стоить. Тренер согласился, озвучил стоимость и долго рассказывал о преимуществах тренажерного зала перед «шатанием» молодежи по улице.

Мы пошли домой.

Ночью я долго не мог уснуть, думая об этом всем.

Через день я уже был в зале.

Заплатив за месячный абонемент 150 рублей, и переодевшись, я зашел в спортзал. И тут я понял, что все вокруг очень даже безобидно. Как ни странно, эти огромные, страшные дядьки, здоровались за руку со мной, каким-то прыщавым «малолеткой».

Тренер показал, объяснил, что да как, вручил мне комплекс упражнений от Джо Вейдера, сказал сделать все, что нарисовано, по 2 подхода, по 8-10 повторений.

Хотя я считал себя довольно спортивным, у меня появились новые не передаваемые ощущения на середине комплекса.

Придя домой, я ощущал абсолютно все мышцы на своем теле, даже те, о существовании которых я раньше не подозревал. Все тело ломило так, как будто по мне проехал каток. На следующий день было еще хуже.

Но, пройдя через это, я вдруг понял, что это мое. Что я люблю железо всем своим нутром. Что я получаю кайф от этих ощущений в мышцах.

На следующие тренировки я бежал вприпрыжку, меня разрывало от радости. Закончив очередную тренировку, я ждал с нетерпением следующую. Я тоннами поглощал овсянку и мясо с гречкой. Я начал с удовольствием изучать всю эту тему по книгам, журналам, а позже и интернету (когда он стал доступен на скорости выше 56 кб/с).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.