

СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

---

# Качать мышцы, а не откачивать жир

БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ



Сергей Чугунов

**Качать мышцы, а не откачивать  
жир. Борьба с лишним весом**

«Издательские решения»

**Чугунов С.**

Качать мышцы, а не откачивать жир. Борьба с лишним весом /  
С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963208-1

Если вы хотите кардинально изменить свою фигуру, вам нужно также кардинально изменить свой образ жизни, чтобы спустя несколько месяцев вы не вернулись к своему прежнему весу или даже набрали несколько килограммов сверху. Все люди ищут конкретных советов и рецептов. Их есть в нашей книге, главное неукоснительно им следовать, и вы добьетесь своего, и ваш жир превратится в мускулы, а ваша фигура станет идеальной.

ISBN 978-5-44-963208-1

© Чугунов С.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава первая: борьба с предрассудками	6
Не торопитесь	6
Индекс массы тела	8
В чем же риск лишнего веса для здоровья?	9
В чем причины ожирения?	10
Не покупайтесь на рекламу	12
Станьте кандидатом в долгожители	14
Глава вторая: «Где у него кнопка?»	16
Если вы склонны к полноте	16
Секретный включатель	17
Как запустить механизм преобразования?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Качать мышцы, а не откачивать жир**

## **Борьба с лишним весом**

**Сергей Чугунов**

© Сергей Чугунов, 2019

ISBN 978-5-4496-3208-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава первая: борьба с предрассудками

*«Ожирение опасно тем, что жировая прослойка портит не только фигуру, но и захватывает каждый орган, мешая ему нормально функционировать...»*

*Эрнест УОРД, американский диетолог*

### Не торопитесь

Каждый из нас имеет свой собственный взгляд на вес и тело. Например, в древнем Китае слово «полный» было синонимом силы и благополучия. Все, наверное, помнят легендарные фигурки счастливо улыбающегося толстячка, которому нужно ежедневно потирать пузико, чтобы добиться богатства и благополучия.

Однако, для большинства современных людей «полный» означает отсутствие контроля над собой, привычку к самооправданию и беспомощное разведение руками.

Тем не менее, сегодня мы испытываем колоссальное давление со стороны общества – мнения других людей, прессы, рекламы, моды, – которое заставляет нас стремиться к стройности. Но стоит ли повиноваться вздорной моде.

Миллионы фирм зарабатывают миллиарды на различных методиках, БАДах, китайских таблетках, чаях для похудения, тренажерах, диетах и прочих «средствах» для похудения. И хотя существуют точные научные данные, свидетельствующие о том, что лишний вес не так безобиден, как кажется – борьба с лишним весом может принести человеку еще большие беды...

Мы живем в эпоху мошенничества и плутовства. Наше сильно упитанное избалованное общество, замучено бессилием, бесплодием, сердечнососудистыми расстройствами и онкологическими заболеваниями.

Народ ищет чудодейственные продукты, таблетки и микстуры, которые немедленно решат все его проблемы здоровья и физической формы.

И тут, естественно, появляются мошенники и шарлатаны, которые за «небольшую плату» готовы снабдить всех страждущих этими самыми чудесными средствами и препаратами. Самый большой миф – это то, что существуют некие волшебные продукты, которые могут увеличить мышечную массу и без утомительных физических упражнений избавят организм от лишнего жира.

В Советском Союзе у рабочих было популярным высказывание: «Мы делаем вид, что работаем, и они делают вид, что платят нам».

Ничего не изменилось со времен распада СССР, только этот лозунг звучит немного иначе: «Мы делаем вид, что обеспечиваем продуктами, которые помогут обществу, которое делает вид, что стремится к идеальной физической форме».

У мифов, сфабрикованных мошенниками, есть одна и только одна цель: развести часть общества на большие траты своего бюджета, покупая поддельные продукты, которые в лучшем случае им не навредят.

Всегда, когда новоявленный «эксперт по физической форме» говорит вам, что строительство мускулов или потеря жира – это легкое дело, не требующее никаких усилий и существенных затрат, то знайте, что вас просто разводят на деньги, и ничего кроме.

Распространители предлагают продукты и обещают только то, что легковверные люди хотят услышать. Типа, покупая наши средства – «новейшие достижения медицины» – вы, чаро-

действенным образом, не особо утруждая свой организм, без тяжелого труда, слез и невероятных усилий, добьетесь истинного преобразование вашего тела.

Мы не будем предлагать вам сомнительные препараты и давать ничего не сулящие обещания, мы поможем вам добиться идеальной физической формы, научим, как бороться с предрассудками и, наконец, откроем вам не всегда удобную правду о восстановлении человеческого организма, утверждая, что истинное преобразование является трудным и затратным делом.

Что, на элементном уровне, определяет реальное физическое преобразование?

Если вы загляните в корень проблемы, то обнаружите, что истинное преобразование, преображение состоит в строительстве мышц и избавлении от жировой прослойки.

Формирование мышц является тяжелой работой, так же как и потеря жировой прослойки.

Это – горькая правда. Это – плохие новости.

Но есть и хорошие новости – в своей книге мы покажем вам, как добиться идеальных пропорций и довести вес до нормы.

Только овладев тайными знаниями физического преображения тела, человек с избыточной массой сможет строить мышцы и избавляться от лишней жировой прослойки.

Система оздоровления организма, с которой мы вас ознакомим, прежде всего, основана на подлинно научных познаниях, человеческой биологии и физиологии. Способы и методика этой системы не похожи на что-либо, с чем вы когда-либо сталкивались.

Мы научим вас как регулярно и правильно питаться, посоветуем, какие продукты следует приобретать в продуктовом магазине. Этот подход к формированию здорового тела весьма разумен и эффективен. Если вы будете серьезно относиться к строительству мышц и избавлению от жировой прослойки, то знания, которые вы почерпнете в этой книге, помогут вам выработать прекрасную стратегию, с помощью которой вы и сможете воплотить давнишние мечты об идеальной физической форме.

Подход, описываемый в данной книге, весьма революционен. Он совершенно не похож на любую существующую систему оздоровления, потому как предполагает полное погружение в культуру физической формы и здоровья.

Правильные пищевые стратегии – это самый радикальный и революционный подход к потреблению пищи, который когда-либо был известен ученым, именно он позволит вам добиться реального преображения вашего тела с помощью здорового питания и упражнений.

Эта книга – призыв к действию для серьезно относящихся к достижению «максимума мышц, минимума жира».

## Индекс массы тела

Поэтому прежде чем ввязываться в борьбу, сначала оцените свою фигуру и вес. Может быть, ваш вес соответствует норме. Есть простой способ проверить это, вычислив ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА.

Взвесьтесь и измерьте свой рост. Теперь свой ВЕС (например, 58 кг) разделите на КВАДРАТ РОСТА (например, 1 м 56 см,  $1,562=2,4336$ ), и оцените полученный результат ( $58/2,4336=23,83$ ).

Теперь оцените эту цифру.

Если у вас получится ИНДЕКС МАССЫ меньше 18, вес ваш недостаточный, вам нужно усиленно питаться, а не худеть.

Если полученное число колеблется в пределах от 18 до 25, то ваш вес в норме, и не стоит особо огорчаться, что ваша старая юбка или брюки не сходятся на талии... Вы стали старше, а значит весомее, но не спешите худеть, вы можете только навредить себе.

Но даже если индекс вашего тела перевалит за 25, прежде чем начинать худеть посоветуйтесь с лечащим врачом. Важно помнить, что нет в мире двух одинаковых людей. Само понятие «избыточный вес» также относительно. Ведь нельзя подходить с одним и тем же стандартом к людям разного конституционного типа.

Встречаются такие люди, которым не мешает их полнота. Они подвижны, жизнерадостны, чувствуют себя прекрасно в этом теле, выглядят молодо, кажутся себе и другими привлекательными. Таким вовсе не обязательно худеть. Совсем другое дело, когда вес не соответствует природной конституции человека и начинает ему мешать – появляется одышка, чрезмерная потливость, усталость, проблемы со здоровьем.

Многие специалисты утверждают, что *индекс массы* от 25 до 28 характеризует не ожирение, а избыточный вес, который для некоторых конституций тела является вполне допустимым. Тревогу нужно бить, когда *индекс* превышает 28, но и здесь до 35, ожирение только начинается, труднее сбросить вес, если *индекс* от 35 до 40, но после 40 ожирение принимает катастрофический характер.

## В чем же риск лишнего веса для здоровья?

Избыточный вес – сложная и трудноразрешимая проблема. По данным неумолимой статистики 60% населения США и Европы страдают от избыточного веса. Наша страна занимает (пока!) 25 место по количеству полных людей. Однако расслабляться не стоит. Поэтому проблема лишнего веса – это наиболее важная проблема здравоохранения сегодня. Мы знаем, что избыточный вес связан с сердечными болезнями, высоким давлением крови, некоторыми раковыми образованиями, преждевременной смертью и многими психо-социологическими проблемами.

Повышенное кровяное давление (гипертония) встречается у полных людей в три раза чаще, чем у худых.

Атеросклероз (а значит, и болезни сердца) у молодых людей с лишним весом развивается в два раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

Вероятность развития сахарного диабета у умеренно полных возрастает во много раз.

Лишний вес – это серьезная нагрузка на суставы, вены, легкие.

И это далеко не весь перечень недугов, к которым приводит избыточный вес. Если к тому, что вы имеете лишний вес, прибавляется гипертония, сахарный диабет или вы курите, то риск для вашего здоровья очень велик.

Известная фраза *«хорошего человека должно быть много»*, по мнению большинства медиков, все же не соответствует действительности. Дело в том, что очень полные живут мало, в 1,5 раза меньше, чем люди с нормальным весом. В некоторых европейских странах лиц с избыточной массой тела даже не страхуют. Вообще же толстяки чаще других подвержены различным заболеваниям.

С большой вероятностью можно сказать, что толстый человек страдает гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями суставов. Толстяки входят в группу риска по сахарному диабету, атеросклерозу, ишемической болезни сердца.

У них значительно чаще развиваются остеохондроз, артроз, дискинезия желчного пузыря, хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. При этом, чем толще человек, тем больше вероятность, что все эти заболевания у него уже есть.

У людей с ожирением крайней степени имеются изменения во всех органах – сердце, печени, почках. Бывает, что человеку 40 лет, а сердце у него как у 80-летнего.

У абсолютного большинства полных людей низкая работоспособность и двигательная активность. Сексopatологи утверждают, что у людей большой комплекции серьезные проблемы с половой жизнью. Они медленно возбуждаются, быстро выдыхаются «в процессе», редко испытывают оргазм, при этом он у них, как правило, «стертый».

Однако, во всем, даже в похудении, нужно знать меру. Если вы начинаете терять больше 12 килограмм в месяц, велика вероятность, что попадете на больничную койку. Организм попросту не успеет адаптироваться. А еще это может привести к опасному заболеванию – анорексии. Человека рвет после приема пищи, он страшно худеет и бледнеет не «по дням, а по часам», у него возникают серьезные проблемы с психикой.

Анорексия так же, как и ожирение, может привести к летальному исходу. Так что не усердствуйте ни в чем – ни в еде, ни в голодании.

## В чем причины ожирения?

Причин ожирения много, но наиболее частой является избыточное, высококалорийное питание или нарушение функции эндокринной системы.

Избыточная энергия, накапливающаяся в организме вследствие несбалансированного питания, преобразуется и откладывается в виде жира. Вес тела начинает превышать нормальные параметры.

Возросло потребление жирных сортов мяса, очищенных высококалорийных продуктов (рафинированные жиры и сахар, пшеничный хлеб и булочные изделия из сдобного теста, макароны, кондитерские изделия). Эти продукты характеризуются хорошей усвояемостью, способствуют жиронакоплению, дают большое количество энергии.

Ожирению способствуют редкие и обильные приемы пищи, злоупотребление специями, возбуждающими аппетит, а также алкогольными напитками, которые ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником энергии.

В последние годы специалисты пришли к единому мнению, что наиболее эффективными методами предупреждения ожирения и снижения веса являются соответствующий контроль за питанием и физические упражнения.

Прежде всего, во время физических тренировок расходуется большое количество энергии. При очень значительной физической нагрузке энергетический расход может возрасти приблизительно в три раза. Это вынуждает использовать первоначальные запасы питательных веществ, а затем и запасы жира. При длительных тренировках излишки подкожного жира постоянно расходуются, чем и достигается снижение полноты.

Уровень физической нагрузки людей, страдающих ожирением, зависит от их физического состояния, возраста и самочувствия. Если ваше физическое состояние относительно хорошее, а сердечно-сосудистая система не имеет патологических изменений, то вы можете выбирать самые тяжелые упражнения.

Однако, если ваше физическое состояние плохое, наблюдаются коронарная недостаточность, повышенное артериальное давление и другие болезни, то вам следует весьма осторожно подходить к упражнениям, следует избегать сильных нагрузок, т.е. следует применять ненапряженные движения и в небольшом количестве.

Люди с крепким здоровьем могут заниматься плаванием, гимнастикой, бегом, различными играми в мяч, альпинизмом и т. д.

Имеются данные, показывающие, что непрерывное плавание в течение 45 минут может снизить вес приблизительно на 350 грамм. Если регулярно заниматься плаванием более полугода, то вследствие этого вес тела, превышающий нормальный уровень на 15—20 килограмм, можно привести к норме. Еще чаще используют бег, эффект от него наблюдается быстрее.

Один японский врач наблюдал за пятью женщинами, страдающими ожирением и занимающимися лечебной физкультурой. Он требовал, чтобы они каждый день бегали по 20 минут со скоростью 125 метров в минуту, сочетая бег с пятнадцатиминутной гимнастикой. После трех месяцев тренировки вес тела у них снизился на 3—9 килограмм, а после полугода занятий – на 4—10 килограмм. С помощью тренировок за два года они снизили вес на 8—11 килограмм.

Увеличивая число калорий, сожженных в день, человек начинает чувствовать себя более сильным и здоровым. Но, невозможно поменять весь жир на мускулы, поскольку 90% всего жира находятся, прежде всего, под кожей.

Занятия физкультурой и диета помогут вам избавиться от лишнего жира, но стоит только прекратить занятия, жир снова возьмет верх.

Любые калории, принятые свыше требуемого количества, запасаются организмом в жировых ячейках. Независимо оттого что вы ели пищу богатую жирами, углеводами или белками, увеличивается жировая прослойка.

Занятия физкультурой – обязательное условие уменьшения веса тела. Занятия ходьбой, плаванием, пешим туризмом или фитнесом должны привести ваш вес в норму. Занятия фитнесом мобилизует жир из жировых ячеек, и он будет сожжен мускулами как топливо.

Генетика и пол определяют, какие органы тела хранят большинство жира. Генетический жир наиболее трудно терять. Укрепление мускулов в проблемных областях не будут уменьшать жир в целом.

## Не покупайтесь на рекламу

«Сбросить полкило за неделю? Легко!»

Признайтесь, подобные рекламные объявления частенько попадались вам на глаза.

На что вы готовы ради стройного тела:

- принимать сжигатели жира?
- спать, завернувшись в полиэтиленовую пленку?
- подвергнуться гипнозу?
- уменьшить объем желудка хирургическим путем?

К сожалению, большинство людей, стремящихся избавиться от лишнего веса, хотят получить мгновенный результат. Однако чудес не бывает. В этой книге мы предлагаем методики восточной медицины (методики, а не сомнительные чаи и пилюли), которые действительно помогут вам стать и оставаться стройными и здоровыми.

Вот уже много лет ученые ищут эффективный способ, который позволит избавляться от жировых отложений. А древние восточные мудрецы, сотни лет назад уже открыли множество средств и упражнений, которые помогут вам с минимальным риском осложнений максимально облегчить свое тело от лишних килограммов и избавиться от болезней, сопутствующих ожирению.

На основе восточных учений специалисты в этой области пришли к выводу, что для достижения успеха важны три фактора: психологический настрой, режим питания и регулярная физическая нагрузка.

Чтобы ваши усилия принесли ощутимую пользу, мы собрали самые действенные на сегодняшний день методики борьбы с лишним весом. Кроме того, предлагаем вам специальный комплекс силовых упражнений, который позволит сжечь больше жира и восстановить утраченное здоровье.

Но не забывайте, что результат зависит еще и от таких обстоятельств, как наследственность, обмен веществ, пищевые пристрастия, физические способности и моральный настрой. То, что годится для одного, может совсем не подойти другому, поэтому, творчески используя методики, на их основе создайте собственную *формулу успеха*.

Ни для кого не секрет, что полнота не только не красит нас, но и вредит нашему здоровью. Так почему появляются проблемы с лишним весом, чем это опасно для нашего здоровья и как избежать этих проблем, а если уж не удалось избежать, то, как с ней справиться.

Традиционная восточная медицина в последнее время получает всё более широкое признание во всём мире. Основными лечебными процедурами являются: гимнастика, акупунктура, прижигание, прогревание, точечный массаж.

Изучение методик восточной медицины поможет вам избавиться от ваших болезней и привести в гармонию ваш организм.

Итак, если вы решили похудеть, то нужно сделать три вещи:

1. Изучить конституцию своего тела и смириться с тем, что некоторые проблемные области невозможно будет привести по общепринятому стандарту.
2. Полностью обследовать свой организм. Чтобы нагрузки и диета не ухудшили общее состояние организма. Похудение любой ценой может привести к трагическим последствиям.
3. Необходимо проводить все мероприятия по снижению веса под контролем специалиста, чтобы в случае каких-нибудь отклонений можно было скорректировать методику, увеличить или наоборот уменьшить нагрузку.

И не верьте тем методикам, кои обещают без лишних усилий сбросить лишние килограммы за какие-то смехотворные сроки. Избавление от лишнего веса – это тяжелый и, увы,

постоянный труд. Ибо, остановившись на достигнутом, можно расслабиться и располнеть еще больше, чем было прежде.

Сбросить вес достаточно легко, его не набрать снова, и при этом не потерять итак пошатнувшееся здоровье. Давайте с этого места несколько поподробнее...

## Станьте кандидатом в долгожители

Многие восточные мудрецы утверждают, что уменьшение веса делает человека кандидатом в долгожители. Однако, не делайте борьбу против излишнего веса профессией и смыслом жизни. При малейшей неудаче это грозит вам стрессом, ростом внутреннего дискомфорта, негативными изменениями в характере. И раздражительность может стать не самым тяжелым из них.

Культура, относящаяся к эпохе Возрождения и процветающая в XV и XVI столетиях в Италии, идеализировала классическое, мускулистое тело, кое было широко представлено в творчестве Микеланджело и Леонардо да Винчи. Эти два великих художника попытались определить идеальные пропорции человеческого тела через рисование и скульптуру.

Последние шестьдесят лет новейшей истории принесли серьезные перемены в идеале, сквозь призму которого современные мужчины и женщины рассматривают собственные тела. Мы живем в эпоху нового Возрождения, когда «обожание тела» превратилось в культ. Все больше и больше людей, чем когда-либо ранее, сидит на диете и тренируется, стремясь построить тела, которые будут худы и мускулисты.

Стремления к обретению худого и мускулистого тела началось задолго до времен Леонардо да Винчи и Микеланджело. Восхищение мускулистостью и физической силой было отображено в искусстве древних ассирийцев, филистимлян, встречалось в Минойской культуре и, естественно, в греческом и римском искусстве. Физическая сила воспринималась как основное мужское достоинство, требуемое для того, чтобы защитить семью и победить или доминировать над другими мужчинами.

Согласно исследованиям антропологов, женщина была очарована сильным и мускулистым мужчиной, способным стать сильным помощником и защитником ее детей. Но в настоящее время, женское желание выглядеть мускулистой и худой становится почти столь же большим, как и мужское.

Не вдаваясь глубоко в антропологическое определение «худой и злой», возникает вопрос: «Почему вы хотите преумножить мускулы и потерять жир?»

Самым распространенным ответом будет утверждение, что мускулистое и худое тело более соблазнительно, здорово и привлекательно.

Множество людей, возможно большинство, хотят развить свои мускулы и потерять жир, прежде всего, потому, что они полагают, что мускулистое и худое тело великолепно выглядит. Это соображение, безусловно, верно, но существует огромное количество заблуждений, утверждающих как должно выглядеть мускулистое и худое тело.

Для многих мужчин и женщин на первом месте стоят их убеждения и принципы, тогда как здоровье и работа отодвигаются на второй план.

Самым великим человеческим заблуждением является страстное желание выглядеть более мускулистым и худым. При всем при том, большие мускулы не гарантируют максимальную силу, и худой вид – не всегда признак здоровья, особенно у женщин.

Несмотря на длительное сидение на диетах и утомительные физические упражнения, люди, более чем когда-либо, становятся все упитаннее и больше.

Огромное большинство современных поклонников идеальной физической формы не в состоянии улучшить свою фигуру, несмотря на следования новомодным практикам и специальным комплексам упражнений.

Цель данной книги состоит в том, чтобы разрушить устоявшиеся заблуждения, псевдонаучные учения, связанные с современными диетами и фитнес-программами, и познакомить читателя с истинными методиками формирования мускулистого тела и щадящей диеты.

Книга, основанная на науке и многочисленных исследованиях, предлагает революционный способ улучшения физического состояния и существенного повышения производительности труда.

## Глава вторая: «Где у него кнопка?»

*«Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 граммов коньяка. Он притупляет чувство страха».*

**Народная мудрость**

### Если вы склонны к полноте

Прежде чем рассматривать вопрос, как избавиться от лишнего веса, сначала поговорим о том, как его не набрать. Ведь много людей вдруг с некоторого времени начинают замечать, что их вес начинает расти, может не так катастрофически, но все-таки...

Многие люди склонны к полноте, если вы чувствуете, что ваш вес зашкаливает, а привычная одежда становится тесной – вам следует задуматься над тем, как приостановить рост жировых отложений. Это только денежные отложения, если они, конечно, не вызваны чрезмерной скупостью, не вредят, а наоборот помогают накопить нужную сумму.

А вот накопить лишний жирок не хочется никому, тем более что это чревато последствиями для здоровья.

Итак, что же делать? Диетологи настоятельно советуют:

- научитесь контролировать свой вес;
- постарайтесь изменить стиль жизни, которому будете следовать в будущем;
- заведите дневник, в который записывайте все съеденное за день. Это поможет вам понять, что и как много вы едите;
- ешьте регулярно, не пропуская завтраки, обеды и ужины (лучше понемногу, но регулярно, чтобы чувство голода не взяло верх);
- включите в свой рацион только здоровые (необходимые) продукты;
- уменьшите количество «плохих» жиров (животного происхождения) в своем рационе;
- ешьте много овощей и фруктов;
- отведите 30—40 минут для занятий спортом хотя бы три раза в неделю;
- поставьте себе целью улучшение здоровья и самочувствия.

Если же вы наоборот хотите продолжать толстеть, то можете:

- соблюдать экстремальные диеты, с глупой надеждой потерять 10 килограмм за неделю;
- успокоить себя, что полнота – это возрастное;
- решить что, если вес не снижается так быстро, как бы вам этого хотелось, то это означает, что вы не сможете от него избавиться.

## Секретный включатель

Специалисты утверждают, что внутри человеческого организма существует анаболический включатель, щелкнув коим, вы можете изменить секретный код, и у вас появится возможность построить здоровое мускулистое тело.

И это действительно так, существует некий анаболический выключатель, который может быть включен, когда организм находится в состоянии борьбы за собственное выживание. Потенный анаболический выключатель, стимулирующий мускульный рост, сокрыт внутри нашего тела.

Все, что от вас требуется, это узнать, где он находится и как его включить.

Знания, которые вы можете почерпнуть из данной книги, весьма революционны и идут вразрез с ранее сформировавшимися. Вы можете не доверять этим знаниям, и вам вовсе не обязательно знать, откуда они, главное, понимать, что все, о чем говорится на страницах книги, реально и просто работает.

Мы не будем усугублять путаницу о значении анаболизма и катаболизма. Бодибилдингеры (культуристы) обычно полагают, что в определении стероидов «анаболический» означает хороший, и «катаболический» – плохой.

И то, и другое далеко от правды.

Чтобы понять, что же действительно позволяет омолодить ткани и нарастить мускулы, сначала прольем некоторый свет на анаболические и катаболические силы, которые регулируют нашу жизнь.

## Как запустить механизм преобразования?

Наша жизнь, биологически говоря, определена метаболизмом (обменом веществ). Процесс превращения вещества в энергию и энергии обратно в вещество – это то, что делает живое существо, выше любой механической машины. Ваше тело запрограммировано, чтобы обновлять себя каждую минуту жизни.

Вещества, взятые из воздуха, пищи, воды, а также отходы вашей жизнедеятельности попадают в ваш организм или, наоборот, выводятся наружу.

Процесс, при котором образуется новое вещество, называют анаболизмом, а процесс, которым вещество распадается и удаляется из тела, называют катаболизмом.

Вся наша жизнь – это баланс между анаболическими и катаболическими силами, которые регулируют вашу жировую прослойку, массу мускулов, темп старения и здоровье в целом.

И анаболизм, и катаболизм важны по отношению к вашему выживанию и, как вы скоро узнаете, два процесса сотрудничают, активизируя и потенцируя друг друга.

Анаболический и катаболический процессы взаимно регулируют друг друга, с использованием гормонов.

Гормональные уровни, клеточные энергетические уровни, и полный пищеварительный статус – это регуляторы, которые диктуют, строит ли ваше тело и восстанавливает ткань или разрушает, перерабатывает, жжет или удаляет ненужные вещества.

Анаболизм, благодаря контролю защитных рефлексов тела, стимулируется катаболической деятельностью. Тогда как катаболизм стимулируется анаболической деятельностью.

Например, тренировка выносливости и силы – это фактически катаболический процесс, который рвет волокна мускула. Подобный процесс запускает и анаболические процессы, благодаря которым организм восстанавливает разрушенные волокна и строит более сильные мускулы, которые в состоянии выдерживать большую нагрузку.

В этом отношении, стажер-новичок, который только что начал поднимать тяжелый вес, чаще всего быстрее наращивает мускулы и увеличивает собственную силу.

Интересно, что регресс может произойти, когда человек максимизирует свой анаболический потенциал. Тренированные культуристы и тяжелоатлеты, достигшие пикового мускульного развития, являются теми людьми, для которых наиболее вероятен риск потери мускулов или достижения точки застоя, после прохождения которой они не в состоянии получить рост массы мускулов или силы.

Активные люди, которые, прекратив тренировки, теряют часть мышечной массы, удивительным образом восстанавливают былую силу и мощь, едва возобновят занятия из-за так называемой «памяти мускула». И все это благодаря тому, что у каждого тела есть свой собственный уровень мышечной массы. Организм стремится поддерживать этот уровень, соответственно регулируя прибавление и, соответственно, потерю мускулов.

Люди часто чувствуют, что они становятся более слабыми, несмотря на соблюдение диеты и ежедневные упражнения. А все это происходит из-за того, что в пиковом анаболическом состоянии, катаболическая деятельность тела увеличивается, как будто оно пытается вернуть организм к его нормальному размеру.

Поэтому, несмотря на тщетные ограничения и нагрузки, не удается сломать барьер, нарушить пределы, и активизировать уменьшение лишнего веса и рост мышечной ткани.

Что же делать?

Если человек продолжит сидеть на диете, он не добьется существенных изменений, пытаясь углубить катаболическое (разрушительное) состояние, потому как оно, в свое время, будет

стимулировать анаболические процессы, кои будут мешать телу изменить свои устоявшиеся габариты.

Чтобы запустить рост мышц и процесс разрушения жиров, вы должны активизировать гормоны, которые стимулируют этот рост. Гормональное возбуждение – фактически тот выключатель, который включает анаболический процесс, и этот самый выключатель щелкает всякий раз, когда вы голодаете или недоедаете.

## **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.