

# План трансформации

## 6 НЕДЕЛЬ

Культура питания

Павлов Олег

Как похудеть без проблем и срывов

ЧЕМПИОНАТ ЮФО  
ПО БОДИБИЛДИНГУ  
SAMSO

16+

Гид по тренировкам и питанию

ПАВЛОВ ОЛЕГ



Олег Павлов

# **План трансформации. 6 недель**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Павлов О. С.**

План трансформации. 6 недель / О. С. Павлов — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Думаете, чтобы построить тело своей мечты, нужно умирать в зале? Или что вам понадобятся литры стероидов? А может, считаете, что красивое тело доступно только Богам и звездам? Ответ: Нет! В этой книге вы найдете советы по питанию и планы тренировок. Если вы решите провести ближайшие 6 недель под моим руководством, то станете лучшей версией себя. Ваше тело преобразится. Вы не станете фитнес-моделью! Но вы реально изменитесь и поймете, что такое настоящее телостроительство.

# Содержание

1. Ментальные установки	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## 1. Ментальные установки

Как вы считаете, где и когда начинается бодибилдинг лично для вас? В тот момент, когда вы решаете пойти в зал? Или когда вы уже купили абонемент? А может во время вашего первого упражнения? Или послетренировочный прием пищи дает тот самый старт всему процессу телостроительства?

В каждом из этих предложений есть ответ на мой вопрос. Но самый точный: бодибилдинг начинается, когда утром вы просыпаетесь и открываете глаза. Это ваш образ жизни. И именно комплексный подход к данному виду спорта даст максимальный результат. Я уверяю вас, что вы можете быстро, но не без труда изменить свое тело. И даже проявив трудолюбие, выполняя все мои советы и делая правильные шаги, вы сможете получить результат с удовольствием. И вложенные вами усилия не будут сопоставимы с тем адом, о котором многие думают, начиная путь в тренажерном зале.

Глядя на подтянутого атлета какие мысли он у вас вызывает? Может зависть? Или восхищение? Страх? Или отторжение? Мы привыкли к тому, что мускулистые люди всегда величественны и ориентировались на эти образы с самого детства. Все боги выглядели как атлеты. А лучшие актеры или занимались спортом или имели внушительные мускулы. Именно поэтому мы хотим и любим быть сильными и подтянутыми. Нам нравится мужской пресс, бицепсы и развитые грудные. Мы обожаем женщин с подтянутой попой и упругими ногами.

Но тем, кто только приблизился к миру железа кажется, что добиться таких результатов невозможно. Или же если только обколоться стероидами, обожраться протеинами и обмазаться чем-то еще, чтобы они росли – вот тогда мышцы появятся, но здоровья при этом не будет. Стоять у вас ничего не будет, печень отвалится, а после перерыва все сдуется и покроется жиром.

После подобных внутренних диалогов большинство останавливаются и даже не приступают к тренировкам. Или же топчутся на месте ссылаясь на отсутствие желания использовать стероиды для прогресса.

Но что если я с уверенностью заявлю: вы можете создать вполне подтянутое и мускулистое тело без этих всех побочных эффектов и необходимости применения препаратов, которые запрещены и вредят здоровью? Что если можно лишь относительно правильно питаясь, посещая зал несколько раз в неделю обрести тело своей мечты?

Конечно вы не станете лицом журнала или фитнес моделью за период трансформации, но мы с вами посадим те самые зерна, которые рано или поздно прорастут и дадут свои плоды.

И первое с чего стоит начать: понимание зачем вам это нужно. Какая цель у вас в тренажерном зале. Вам крупно повезло, если вы ответите в духе: я там просто кайфую. Тогда нам по пути. Но не отчаивайтесь если вы не ответили на мой вопрос именно так. Ведь на мотивации создать тело к лету, похудеть, потому что надоело быть пухлым или же я просто не хочу быть как все, тоже можно далеко уехать. При этом кайфуя от процесса.

Второе – вам нужно понять, что занимаясь и прогрессируя вы будете выделяться и отличаться от большинства, что также является особенностью психики – принятие этого. На вас начнут смотреть и коситься, когда на ваших руках появятся вены, а плечи раздуют вашу футболку и растянут ее вширь. И вам нужно уметь любить это внимание. Вы станете мотиватором для тех, кто все еще сомневается.

Ну и конечно главное понимание – сильное тело – сильная личность. Вами сложнее станет управлять. Вы будете больше уверены в себе, когда под вашей майкой скрывается пресс, а на предплечьях видны вены, которые делают вас более мужественными и рукава топорщатся облекая бицепсы. Эти признаки силы сделают вас лидером независимо от предыдущих достижений или неудач. Плюс ко всему изменится ваш гормональный фон, и возобладают мужские

гормоны, которые добавят вам внутренней силы и уверенности в себе, а также психической устойчивости.

## **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.