

# СТРОИМ ТЕЛО ЛЕГКО

КРАТКОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ПОСОБИЕ

ИВАН БЕР

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ БЛОГЕР INSTAGRAM  IVAN.BER



16+

Иван Бер

**Строим тело легко**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Бер И.**

Строим тело легко / И. Бер — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Самое емкое и полезное практическое пособие для тех, кто хочет избавиться от лишней жировой прослойки или накачать мышцы! Не нужно тратить время на пустые обещания и лживую рекламу! Вся информация, которая потребуется, теперь в одном месте! Автор книги - чемпион по бодибилдингу, тренер и нутрициолог с многолетним стажем! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Бер И., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

Введение	5
Глава 1. С чего начать?	6
Определись с целью	6
Первые действия	7
Сдаем анализы	8
Глава 2. Снижение жировой прослойки	9
Расчеты для снижения жировой прослойки	9
Питание в период снижения жировой прослойки	10
Продуктовая корзина в период снижения жировой прослойки	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## Введение

Если ты читаешь эти строки, значит, сделал правильный выбор. Ты держишь в руках самое емкое и в тоже время полезное методическое пособие по коррекции фигуры.

К большому сожалению, интернет переполнен устаревшей и просто неправильной информацией о снижении жировой прослойки и набору мышечной массы. А соцсети пестрят новоиспеченными псевдо-специалистами и псевдо-экспертами в области фитнеса и диетологии. То, что они рекомендуют, не поддается порой не только логике, но и здравому смыслу! Остается лишь надеяться, что их советы не сильно навредят тем, кто их слушает.

Благо, что мой более чем 20-летний опыт, знания в тренировках и питании, а также практика применения всего этого багажа, теперь стоит на страже не только твоей фигуры, но и здоровья.

Когда я писал эту книгу, старался сделать ее максимально емкой и практичной, чтобы ты не терял попросту время. Поэтому и не стану дальше грузить тебя лишней информацией.

Погнали!

## Глава 1. С чего начать?

### Определись с целью

«Человек без цели, как пуля без пороха»! Это фраза, как ни одна другая, подходит для тех, кто хочет изменить свое тело.

Сказать: «Я хочу похудеть» или «Я хочу накачать мышцы» – этого мало!

Ты хочешь похудеть? Хорошо. Тогда мы должны определить, сколько мы хотим весить – точный вес!

Ты хочешь уменьшить талию в размере? Хорошо! Тогда мы должны определить, сколько сантиметров она должна быть в объеме.

Ты хочешь накаченный бицепс? Все то же самое! Сколько ты хочешь сантиметров в объеме?

Мы должны четко определить конечный результат, к которому стремимся.

В бодибилдинге даже есть поговорка: «Вижу цель – не вижу препятствий».

У тебя не одна цель? Отлично! Определись с конечным результатом!

Однако хочу сразу предупредить, что одновременно накачать мышцы и снизить уровень жировой прослойки будет весьма проблематично. Дело в том, что для того, чтобы накачать мышцы, нужен профицит калорий (больше, чем организму требуется для его поддержания), а для того, чтобы уменьшить жировую прослойку, нужен дефицит калорий (меньше, чем требуется организму для его поддержания).

То есть если девушке хочется накачать попу и уменьшить талию в объеме, ей сначала нужно сделать что-то одно. А если мужчине нужно избавиться от пуза и накачать руки, то выбрать необходимо что-то одно.

Я рекомендую прежде всего снижать уровень жировой прослойки.

Дело в том, что излишняя жировая прослойка имеет ряд негативных воздействий на общее состояние здоровья. В частности, жир на животе у мужчин способствует тому, что энзимы в жировой ткани конвертируют тестостерон в эстрадиол, а дигидротестостерон преобразуют в неактивные компоненты. Таким образом, вес еще больше увеличивается, а состояние здоровья еще больше ухудшается. И это уже не говоря о негативном воздействии на половую функцию организма.

Примерно то же самое происходит и в женском организме.

Чем меньше будет уровень жировой прослойки, тем проще будет набрать мышечную массу, и тем лучше будет работать организм на его оздоровление.

## Первые действия

Перед тем как приступить к достижению цели, необходимо выполнить несколько пунктов:

1. Необходимо сделать три фотографии нашей нынешней формы: спереди, сбоку и сзади.

Попроси кого-то из близких, а если стесняешься, то поставь камеру на таймер или сними свое отражение в зеркале.

Не надо напрягать мышцы, стараться втягивать живот или как-то сгладить свои недостатки. Нас никто не заставляет показывать эти фотографии. Они нужны только нам, так сказать, для внутреннего пользования.

2. Необходимо сделать замеры тела: объем груди (руки держим опущенными), объем талии (не напрягаем и не вдыхаем), объем таза (кто не знает, это объем попы), объем ног в области бедра (замеряем объем обеих ног в 15–20 см выше колен), объем голени (это объем наших икр), объем бицепсов правой и левой руки (также в расслабленном состоянии, и руки должны быть опущены).

3. Взвешиваемся. Лучше всего это делать утром натощак.

Сохраните эти данные. Они помогут нам отслеживать слабые и сильные стороны нашей комплекции. Когда будут заметны первые результаты, станет понятно, какие мышцы у нас отстают, а какие, наоборот, – хорошо откликаются на нагрузки.

## Сдаем анализы

Эту тему я решил рассмотреть отдельно, поскольку она требует особого внимания. Безусловно, можно обойтись и без анализов и вполне успешно достичь результатов и в наборе мышечной массы, и в жиросжигании. Но правильнее и эффективнее будет сдать соответствующие анализы, чтобы добиться большего результата или избежать неблагоприятных последствий.

1. Для начала сдаем анализы на гормоны:
  - общий и свободный тестостерон (читать);
  - ФСГ (фолликулстимулирующий гормон);
  - ЛГ (лютеинизирующий гормон);
  - ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны);
  - эстрадиол;
  - пролактин;
  - прогестерон;
  - кортизол;
  - лептин.
2. Сдаем анализы гормонов щитовидной железы:
  - Т3 (трийодтиронин);
  - Т4 (тироксин);
  - ТТГ (тиреотропный гормон).
3. Общий анализ крови:
  - эритроциты;
  - лейкоциты.
4. Биохимический анализ крови:
  - глюкоза;
  - холестерин (ЛПВП, триглицериды);
  - ферменты печени;
  - белок (общий, глобулины, альбумины);
  - билирубин;
  - калий, натрий, магний.
5. Анализ мочи:
  - мочевины;
  - креатинин.

Значения анализов должны быть в норме. Если есть существенные отклонения, то необходимо незамедлительно обращаться к врачам для полноценной консультации и лечения.

Я не рекомендую заниматься коррекцией пропорций тела, пока есть какие-то медицинские противопоказания.



## Глава 2. Снижение жировой прослойки

### Расчеты для снижения жировой прослойки

Для начала нам необходимо высчитать уровень метаболизма, а при котором наш вес остается неизменным.

Для девушек:

Уровень метаболизма =  $655 + (9,6 \times \text{вес тела}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст})$ .

Для парней:

Уровень метаболизма =  $66 + (13,7 \times \text{вес тела}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст})$ .

Потом умножаем на коэффициент активности:

Низкий (сидячий образ жизни) – 1,20.

Малый (пешие прогулки) – 1,38.

Средний (2–4 раза в неделю тренировки) – 1,55.

Высокий (4–7 раз в неделю тренировки) – 1,73.

Потом из получившейся суммы вычитаем 500 и получаем дневной калораж.

Предлагаю разобрать на примере. Возьмем для примера девушку весом 65 кг, ростом 160 см, 25 лет, со средним уровнем активности.

Вот, что у нас получается:

$655 + (9,6 \times 65) + (1,8 \times 160) - (4,7 \times 25) = 655 + 624 + 288 - 117,5 = 1449,5$ .

$1449,5 \times 1,55 = 2246,72 - 500 = 1746,72$ .

Таким образом, чтобы девушке поддерживать вес, нужно потреблять в среднем 1747 ккал.

Для того чтобы уровень жировой прослойки уменьшался, нам необходимо создать дефицит калорий. Для этой цели нам будет необходимо уменьшать уровень потребления калорий на 100–250 калорий ЕЖЕНЕДЕЛЬНО. И не чаще! Ни в коем случае не уменьшайте уровень потребления калорий ниже допустимых значений. Помните, что минимально допустимый объем потребления белка во время снижения жировой прослойки составляет 2–2,5 г на кг собственного веса. То есть наша девушка должна в день потреблять (на начальном этапе) минимум 130 г белка ( $65 \text{ кг} \times 2 \text{ г белка}$ ). Минимально допустимый объем потребления жиров во время снижения жировой прослойки составляет 1–1,5 г на кг собственного веса. Нашей девушке на начальном этапе нужно потреблять минимум 65 г жиров ( $65 \text{ кг} \times 1 \text{ г жиров}$ ). Путем нехитрых математических расчетов, исходя из того, что в 1 г белка – 4 ккал, а в 1 г жиров – 9 ккал, нам становится ясно, что наша девушка в день должна потреблять минимум 520 ккал в виде белков ( $130 \text{ г белка} \times 4 \text{ ккал}$ ) и 585 ккал из жиров ( $65 \text{ г жиров} \times 9 \text{ ккал}$ ), итого 1105 ккал. Это тот минимум, ниже которого опускаться ни в коем случае нельзя, поскольку это чревато нарушениями в работе организма.

Но это то, что касается белков и жиров. Теперь нужно определиться на счет углеводов. А вот с ними мы как раз и будем совершать «манипуляции».

Допустим, для достижения создания дефицита калорий мы снизим уровень потребления до 2000 ккал в день. Тогда на долю углеводов у нас приходится 895 ккал ( $2000 \text{ ккал} - 1105 \text{ ккал}$ ). В 1 г углеводов – 4 ккал. Таким образом, за день мы должны съесть не более 224 г углеводов.

Еженедельно, уменьшая калорийность рациона, мы должны будем урезать из нашего рациона калории как раз за счет углеводов.

## Питание в период снижения жировой прослойки

Самая основная вещь, которую необходимо уяснить в этом вопросе, заключается в том, что ни в коем случае не стоит отказываться от еды! НИКАКИХ ГОЛОДОВОК!!!

Если вы худеете путем голодания, то происходит следующее:

- организм сжигает в первую очередь мышцы, а не жир, который уходит в последнюю очередь;
- нарушается гормональный фон, который потом очень сложно восстановить;
- происходит психологическое истощение, которое может привести к необратимым последствиям;
- происходит истощение и нарушение работы всех внутренних органов;
- истощается иммунная система.

Именно поэтому, после того как люди возвращаются к нормальному питанию, после таких голодовок они часто набирают еще больше, чем потеряли. Но бонусом к лишнему весу еще идет испорченное здоровье.

Так что питаться нужно грамотно. Составляем программу питания и питаемся строго по ней.

Программа питания должна представлять собой рацион питания, составленный на каждый день недели. Каждый день разбивается на приемы пищи с указанием продуктов, блюд, напитков (если это не вода) и пищевых добавок (если они необходимы); указывается их калорийность и БЖУ.

### ПРИМЕР

Понедельник

#### 1-й прием пищи

Яйцо куриное вареное (отборное) – 2 шт: ккал – 154, белков – 12,53, жиров – 10,57, углеводов – 1,12.

Каша овсяная на молоке – 200 г: ккал – 204, белков – 7,7, жиров – 7,19, углеводов – 28,45.

Арахис – 40 г: ккал – 220, белков – 10,4, жиров – 18, углеводов – 3,4.

Витаминно-минеральный комплекс – 1 порция: ккал – 0, белков – 0, жиров – 0, углеводов – 0.

#### 2-й прием пищи

Куриная грудка на гриле без масла – 150 г: ккал – 232, белков – 43,8, жиров – 4,74, углеводов – 0,32.

Рис отварной – 150 г: ккал – 184, белков – 4,36, жиров – 0,56, углеводов – 39,08.

#### 3-й прием пищи

Форель слабосоленая – 100 г: ккал – 200, белков – 17,5, жиров – 13,9, углеводов – 0.

Авокадо среднего размера – (150 г) 75 г (1/2): ккал – 156, белков – 1,5, жиров – 15, углеводов – 5,5.

Хлебец злаковый (гречневый) – 2 шт.: ккал – 60, белков – 2,4, жиров – 0,6, углеводов – 10,4.

#### 4-й прием пищи

Креветки – 150 г: ккал – 207, белков – 39,75, жиров – 3,39, углеводов – 1,79.

Огурец с кожурой (20 см) – 2 шт.: ккал – 90, белков – 3,91, жиров – 0,66, углеводов – 21,85.

#### 5-й прием пищи

Протеин (казеин) – 30 г: ккал – 100, белков – 20, жиров – 0, углеводов – 5.

Молоко 3,5% жирности – 300 мл: ккал – 186, белков – 8,7, жиров – 10,5, углеводов – 14,1.

И так на каждый день.

Рацион питания может повторяться, а может быть и разным. Все зависит от ваших возможностей и желаний.

## **Продуктовая корзина в период снижения жировой прослойки**

На тему снижения жировой прослойки проводилось достаточно много исследований. Так вот, результаты ряда исследований показали, что люди придерживаются диеты лучше, если она лишена разнообразия. Оказывается, если разрешить включать в рацион больше продуктов, то люди будут срываться и объедаться.

## **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.