

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

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 послушает.

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 раза 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 кг х 2 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 кг х 1 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 г белка х 4 ккал) и 585 ккал из жиров (65 г жиров х 9 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 ккал – 1105 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.

Хлебц 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 срывать 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.