



401

ИНСТРУМЕНТ БИОХАКИНГА

Алексей Белов

**Алексей Константинович Белов**  
**401 инструмент биохакинга**  
Серия «Большие книги», книга 2  
Серия «Здоровье», книга 1

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64425317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64425317)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-94788-7*

### **Аннотация**

Как разогнать мозг? Как лучше спать? Как быстрее восстанавливаться после спорта? Как повысить уровень энергии и иммунитет? Как вообще держать своё здоровье на нужном уровне? В этом материале даются ответы на эти вопросы здоровья с учётом современных тенденций биохакинга. Главное, брать и делать. Нет никаких секретов – находишь зону улучшения, перебарываешь лень, и бежишь на всех парах в новую, прекрасную жизнь. Книга содержит 401 инструмент для улучшения здоровья. Практические, рабочие вещи, дающие сразу результат.

# Содержание

Введение	8
Раздел 1. Как разогнать мозг	10
1. Кофе, кофеин и его виды	11
2. Ноотропил	12
3. Гинкго Билоба	13
4. Левзея	14
5. Тианин	15
6. ГАБА	16
7. Глицин	17
8. Элеутерококк	18
9. Допа Мукуна	19
10. Триптофан	20
11. Родиола розовая	21
12. Чаванпраш	22
13. Мед	23
14. Креатин	24
15. Ниацин	25
16. Лецитин	26
17. Ноопепт	27
18. Нанотропил	28
19. Супрадин	29
20. Инозитол холин	30
21. Энергетики	31

22. H2O	32
23. Спорт	33
24. Уборка	34
25. Ваш партнер	35
26. Ранний подъем	36
27. Почистите желудок	37
28. Овощи	38
29. Периодическое голодание 8/16	39
30. Убери руки оттуда	40
31. Тайские ингаляторы в нос	41
32. Массажер триггерных точек	42
33. Дыхательные упражнения по Вим Хофу	43
Пожелания после первого раздела	44
Раздел 2. Восстановление после тренировок	45
1. Нужно ли есть прямо перед тренировкой	46
2. Аминокислота, которая выведет твой тренинг на другой уровень	47
3. Если хочешь получить памп на тренировке, пей эти 2 добавки	48
4. С помощью какой добавки повысить координацию движений	49
5. Тонкости применения глутамина	50
6. Как тренироваться с лучшим настроением	51
7. Как повысить соматотропный гормон	52
8. Ходи в баню и зал в разные дни	53
9. Не трать время в тренажерном зале впустую	54

10. Почему ты не пьешь воду?	55
11. Как убрать боль в мышцах	56
12. Огромный вред йоги	57
13. Что даст тебе убирание своего эго на тренировках	58
14. То, что сделает тренировки в разы эффективнее	59
15. Как поднять свой вес на 5 кг за 1 час	60
16. То, что нужно использовать для предотвращения травм позвоночника	61
17. Предостережение от травм поясницы	62
18. Особенности упражнений на пресс	63
19. К чему приводит катаболизм?	64
20. Строительство мышц требует ооочень много энергии	65
21. За сколько нужно кушать перед тренировкой?	66
22. Люди помешаны на гигиене	67
23. Используй такую мочалку в душе сразу после тренировки	68
24. Неправильный фокус во время тренировки	69
25. Отчего образуется рак молочной железы?	70
26. Почему ты набираешь лишние килограммы?	71
27. Самое печальное, что может произойти на	72

спорте	
28. Инструменты садо мазо	73
29. Ручные массажёры: 2 подходящие модели	74
30. Как набрать мышечную массу	75
31. Самый секретный секрет похудения	76
32. Циклы голодания	77
33. Чисти свои трубы	78
34. Элементарный цикл тренированности и пищеварения	79
35. То, после чего ты будешь лучше какать	80
36. Необходимость в пищеварительных волокнах	81
37. Что обязательно нужно иметь в своем рационе	82
38. Сывороточный протеин	83
39. Есть или не есть мясо: я за то, чтобы есть, но под свои цели	84
40. Как лучше засыпать	85
41. Полынь: яд или лекарство?	86
42. Гвоздика от паразитов в виде чая	87
43. Чеснок с кефиром для восстановления жкт	88
44. Медицинские препараты от паразитов	89
45. Зачем нужна прикладная кинезиология	90
46. Зачем ходить к ортопеду?	91
47. Как избежать переутомляемости?	92

48. Большая нагрузка на почки	93
49. Инструмент для биомеханического баланса тела	94
50. Сверхрезультаты и отдых: спорт или жизнь	95
51. Ты тратишь очень много сил на секс	96
52. Секрет итальянцев: почему они едят пиццу и не толстеют	97
53. Техника медитации для психического здоровья	98
54. Четко знай свою цель	99
55. Средство от деменция и альдгеймера	100
56. Не надо лечиться за 500000 рублей	101
57. Как постоянно не есть какую-то дрянь	102
58. Как тренироваться в кайф	103
59. Показатели психики под определенные виды тренинга	104
60. От этого вырастет либидо	105
61. Спи 7-9 часов в правильное время	106
62. Условно-опасные препараты и стероиды	107
63. Упражнения на укрепление связочного аппарата	108
64. Зал в шаговой доступности	109
Конец ознакомительного фрагмента.	110

# **Алексей Белов**

# **401 инструмент биохакинга**

## **Введение**

Данная книга содержит мои наработки в области мозга, тела и психики. Это сборник из следующих значительных материалов: «Как разогнать мозг», «Как улучшить работу жкт», «Как поднять тестостерон» и 7 других. Пожалуйста, обрати внимание на оглавление – в нём подробно описано, о чём это произведение.

Я, во истину, горжусь этой книгой, потому что в ней нет воды – каждый из инструментов ниже нужно внедрять по принципу «прочитал – использовал». Я намеренно не расписывал каждый способ улучшения своего тела подробно – нет, я хотел бы, чтобы каждый просто пользовался благами цивилизации. А не философствовал постоянно, как плохо, что они у кого-то есть, а у него нет.

Теперь они доступны каждому. Инструменты ниже крайне просты в применении. Одни – ты можешь купить уже сегодня в ближайшей аптеке. Другие – надо будет заказывать в интернет-магазинах. Третьи – представляют из себя специальные упражнения по улучшению состояния соответствующих систем организма. Всё вместе должно обеспечить се-



рьезный положительный эффект на твоё здоровье.

Я собирал эту книгу по крупицам 7 лет. В ней множество неочевидных вещей. Есть мощные методы, на которые редко кто обращает свой взор. Здоровье не купишь за деньги – это да. Но можно позаботиться о нём таким образом, что и мыслей о какой-то покупке не возникнет. Нужно периодически спрашивать себя: «Меня что-нибудь в теле беспокоит?» Если ответ «нет», то не надо выдумывать себе диагнозы – не лечи цифры и лёгкие недомогания.

Наш организм – это отлаженная система, и она сама подержана восстановлению. Главное, ей в этом не мешать, а помогать. 500+ инструментов из этой книги всячески будут этому способствовать. Ты станешь другим человеком, если внедришь хотя бы 10% из них. Да, я смело заявляю, что внутри очень мощные техники по работе со своей внутренней энергией и изменению композиции тела. Из плохого состояния в достойное и радостное.

Спасибо тебе большое, что внедряешь в свою жизнь полезные тебе вещи. Это очень важно! И это даёт великолепные плоды. Благодарю тебя за работу над собой, и оставляю с материалом ниже. В добрый путь. И приятного чтения. Во благо. И на здоровье.

# Раздел 1. Как разогнать мозг

Как сладостно выиграть у соперника в шахматы. Как прекрасно иметь возможность думать на уровне величайших умов. Классно оперировать, как гений! Концепции и идеи приходят самостоятельно. Память работает, как часы.

И ты не можешь остановиться. Ты делаешь миллион важных дел. И не устаёшь. Ты, наконец-то, выкладываешься на 200%. Ты живешь так, как никогда не жил. Ты не понимаешь себя прошлого. Ты – другой человек.

Это всё могут тебе дать инструменты разгона мозга из этого раздела. Обязательно их внедряй. Не откладывай в долгий ящик. Мотивация, когнитивные способности, усвояемость информации и усидчивость – всё улучшится.

Читай и закрой уже, наконец, все хвосты, которые надо было закрыть ещё полгода назад.

В путь.

—

# 1. Кофе, кофеин и его виды

Я пью Эспresso, т.к. другие виды не признаю (в американо добавляется больше воды, в латте и капучино добавляется молоко непонятного качества). В день, когда пьешь кофе, все отлично. Побочки: на следующий день после употребления появляется опустошение. Это минус данного напитка. Как чуть-чуть снизить побочное действие – добавить в кофе кокосовое масло. Побочки связаны с надпочечниками. На долгой перспективе, употребляя кофе, можно заработать болезнь «усталость надпочечников». Будет тревожность, депрессия и фрустрация.

## 2. Ноотропил

Есть 400, 800 и 1200 мг. Если никогда не сталкивались с разгонными для мозга, то начните с 400 мг и посмотрите, как на вас это влияет. Побочные действия: бессонница, повышение либидо (будете прыгать на все, что движется). Я принимаю по 800 мг. Эффект накопительный. С каждым днем вы себя чувствуете умнее и умнее. Хорошо влияет на мотивацию.

### **3. Гинкго Билоба**

Я не очень люблю эту травку, т.к. для меня она очень сильная. Все стимуляторы нужно адаптировать под свой организм. Нет единого рецепта. У кого-то от этой травы эффект потрясающий, у кого-то жутко болит голова. С травами нужно быть очень аккуратными.

## 4. Левзея

Искал очень долго, т.к. слышал, что эта добавка имеет хорошие эффекты и является природным анаболиком. Повышается либидо и мозговая деятельность. Также быстрее растут мышцы. Я пил ровно месяц в таблетках. Стоят около 200 руб, продаются в аптеках. Голова не болит, мозговая деятельность повышается. Про усиленный рост мышц не заметил, но заметил повышение мотивации. Нет быстрого разгона, как от кофе. Нет мигрени, как от Гинкго Билоба, а рост настроения чувствуется.

## 5. Тианин

Не очень люблю его использовать, т.к. он дает чрезмерную расслабленность и заторможенность движений. Он тианина ощущаешь себя налегке, но это не всем нравится, т.к. не всем нравится что-то делать в состоянии расслабленности и спокойствия. Некоторые добавляют его в кофе с кокосовым маслом, чтобы кофе не имело такой сильный эффект и чтобы получить все плюсы, как от ноотропов (повышенная мозговая деятельность).

## 6. ГАБА

Побочные эффекты: сильная расслабленность, тяжелый утренний подъем с кровати в связи с полным расслабоном психики. Плюс в том, что эта добавка вытаскивает тебя из нулевого дофамина и хронического стресса, когда ты не хочешь жить. В 3 раза дешевле, чем в аптеке его можно купить на Herb. Для меня оптимально использовать его на 1 день, т.к. при длительном употреблении чувствуешь себя слишком расслаблено и тяжелее вставать по утрам с кровати.



## 7. Глицин

Используйте его от компании Эвалар, т.к. от него не болит голова. Расслабленность психики, поэтому на 2-3 дня эффект хороший, а после – вялость. Огромный плюс препарата в том, что это аминокислота, она уже есть в нашем организме. Это не плацебо, как некоторые прочитали в Гугле.

## 8. Элеутерококк

Не очень люблю его ни в настойках, ни в травах, ни в капсулах по одной причине – слабое воздействие на меня. Я считаю, что этот препарат для последовательных, логичных и рациональных людей, т.к. его нужно употреблять на ежедневной основе 2-3 недели, чтобы почувствовать эффект (повышенный энергетический ресурс, улучшенная мозговая деятельность). Сам я иррационал. Так что пробуйте, т.к. на этот препарат хорошие отзывы.

## 9. Допа Мукуна

Совсем неизвестный ноотроп, относящийся скорее к тем, что повышают дофамин. После 1-2 капсул вы начинаете любить жизнь. Очень осторожно с препаратами на дофамин, т.к. у них схожий принцип с употреблением наркотиков. Если привыкнуть к приему этой добавки, то вам не захочется отказываться от нее.

## 10. Триптофан

Самое важное, что нужно помнить – аккуратнее с серотином. Когда много серотонина, все хорошо, вы улыбаетесь, но это не значит, что ваша жизнь изменилась в лучшую сторону. Так как гормоны радости блокируют боль, вы можете не замечать ужас, который твориться вокруг. Триптофан может надевать на вашу реальность «розовые очки», будьте аккуратны.

## 11. Родиола розовая

Очень популярна, много хвалебных отзывов, но у меня от нее дикие головные боли. У каждого по-разному, вам она может давать выносливость и чистую голову. Очень хорошо ее хвалят. Что не нужно делать – смешивать родиолу розовую, элеутерококк, левзею и гинкго билобу. Вас увезут в больницу с отравлением травами. Будьте аккуратны, т.к. родиола розовая не для всех.

## 12. Чаванпраш

Отличное индийское средство. Очень вкусное. Повышает иммунитет. Непонятно только то, какие компоненты из его состава действуют. Намешано все подряд, очень много трав входят в состав, но попробовать обязательно стоит. Вкусно очень. Есть варианты и без сахара. Искать в индийских магазинчиках.

## 13. Мед

Лайфхак – берите мед на тренировку или съешьте ложку перед тренировкой, чтобы получить запас глюкозы (сахара), т.к. при физических нагрузках тратиться именно этот ресурс и благодаря этому вы сможете тренироваться дольше. Можете просто купить в аптеке глюкозу (70 рублей) и принимать во время тренировки, чтобы увеличить ее длительность. Во время тренировки мозгом потребляется глюкоза в огромном количестве, чтобы давать энергию. Мед не очень хорош для похудения, т.к. это фруктоза, но хорош в других целях.

## 14. Креатин

Есть два способа как его употреблять. Первый: каждый день по чуть-чуть по маленькой ложечке кушать на тренировках, чтобы он поступал в мышцы для увеличения выносливости и небольшого увеличения силовых показателей. Второй: вы очень много его съедаете в количестве 5-6 мерных ложек и идете тренироваться, но он слабо усваивается, если не тренироваться. Очень хорошо исследованный препарат, который хорошо действует на мозг, т.к. это аминокислота, но нужно постоянно тренироваться, чтобы все у вас было хорошо.



## 15. Ниацин

Люди, работающие с мозгом, его советуют принимать по 10-25 мг, и все будет отлично. Побочный эффект – покраснение кожи (при большой дозе еще и страдает печень). Начинайте с 10 мг для осторожности. У меня был случай, когда в жарком климате употребили много ниацина и смешали с допа мукуной и ноотропилом, что в результате дало тепловой удар и обморок.

## 16. Лецитин

Хорошо прорекламированный препарат, есть в аптеке и на iHerb. Лично я не почувствовал эффект, принимал как отдельно, так и вместе с другими разгонными для мозга. Говорят, что он дает много хороших эффектов, но будьте осторожны, т.к. это масло нагружает печень.

## 17. Ноопепт

Моя 74-ти летняя мама его принимает, что говорит о многом. Рекламируют его по телевизору, что, по-моему опыту, не очень хорошо. Я принимал и вывел больше минусов, чем плюсов. Нужно принимать 3-4 недели, чтобы что-то почувствовать. Говорят, что он улучшает память, улучшает нейропластичность, но ноотропил и пирацетам дают скорейший эффект, так что смотрите сами.

## 18. Нанотропил

Недавно вышедший препарат, который я сейчас тестирую. После 2 недель приема наблюдаю хороший эффект. Говорят, что это последователь фенотропила, а от него у меня было чувство гнева и большая раздражительность. Сейчас таких эффектов не наблюдаю. Нужно пить его в первой половине дня, не вечером. Побочные эффекты такие же: повышение либидо, повышенная раздражительность.

## 19. Супрадин

Самое доступное из всего, что вы можете взять прямо сейчас. В аптеке нужно брать именно в шипучих таблетках (растворимый). Цена около 800 рублей за 20 таблеток. Это стоит этого времени употребления (20-40 таблеток). Это около 1,5 мес. После этого срока при дальнейшем употреблении эффектов не будет, т.к. по-моему опыту, вы привыкните к нему.

## **20. Инозитол холин**

Вы вряд ли о нем слышали, продается на iHerb. Пить перед сном для того, чтобы лучше выспаться и лучше думать на следующий день. Это вещество содержится у нас в организме, но мы его все меньше и меньше едим, т.к. качество продуктов постоянно падает (содержится в орехах, рыбе).

## 21. Энергетики

Есть Red Bull, Adrenalin rush и прочее. Ред булл родом из Тайланда и был сделан для дальнобойщиков. В Тайланде энергетики продаются в маленьких баночках, а не как у нас – в больших. Рекомендуется пить энергетики только в том случае, если у тебя прямо здесь и сейчас очень важное мероприятие, это даст энергию, а на завтрашний день будет отходняк. Присутствует огромная нагрузка на печень. Также огромное содержание глюкозы, поэтому если долго употреблять энергетики, то будет расти живот. Также можно использовать энергетики без сахара.

## 22. H<sub>2</sub>O

Выпей воды прямо сейчас. Самый простой способ получить энергию. Вы часто забываете попить воды, когда испытываете стресс и весь день бегаєте по своим делам. Индикатор, что нужно выпить воды – губы стали сухими.



## 23. Спорт

Физические упражнения, растяжка и т.д. Нужно пропотеть, чтобы улучшился метаболизм, ускорилось кровообращение и, соответственно, в мозг прилила новая кровь, тем самым разогнав его. Почему вы плохо спите? Потому что все замедляется, в том числе и кровообращение. После притока крови в мозг улучшается настроение. И все остальные разгонные для мозга работают лучше, если принимать их до занятий спортом, так как они быстрее будут разноситься по вашему организму.

## 24. Уборка

Уберись в своей комнате. Наш мозг живет тем, что его окружает, поэтому если у тебя вокруг хлам, то внутри тоже хлам. Когда все красиво и по полочкам, то начинаешь быстрее соображать, потому что, находясь в структуре, ты не трастишь время на поиск нужных вещей. Собери весь мусор, весь накопленный хлам. Всё, что ты не надевал больше года, с чистой душой выброси на помойку, чтобы почувствовать облегчение.

## 25. Ваш партнер

Лучший способ разогнать ваш мозг. Занятия любовью повышают эстрадиол. Для женщин это преобладающий гормон. Бытует мнение, что если у мужчины повышенный эстрадиол, то это не мужчина, это, естественно, не так. Ноотропы, про которые я говорил ранее, работают лучше всего на эстрадиоле. У меня лучше всего на повышенном эстрадиоле работает нанотропил. Повышается креативность и сообразительность. Занимайтесь любовью, и пусть ваша креативность зашкаливает.

## **26. Ранний подъем**

Чем позже встаешь, тем хуже. Это грозит «пересыпом». Особенность такого состояния – это затуманенная голова от лимфотока. Попробуйте встать в 5 утра, вы удивитесь от своего кристально-чистого сознания. Суть в том, что рецепторы дофамина менее чувствительны при пересыпе. То есть тебе менее радостно, если ты спишь по 10-16 часов в сутки и встаёшь в обед. Спи не много, а столько, сколько нужно. Вставайте не в 10 часов, а в 5-6-7.

## **27. Почистите желудок**

Вы, скорее всего, слышали про связь нашего ЖКТ и мозга. Когда вы переели, да и к тому же еще и тяжелую пищу, находясь на диете, то у вас будет затуманенная голова. Есть даже выражение: «Когда поели – живот натянулся, поэтому кожа с затылка закрывает глаза». Чтобы голова хорошо работала, нужно чтобы желудок был налегке, без тяжести. Принимайте магнeзиy, магния сульфат, уголь, принимайте все, чтобы у вас все быстрее переварилось. Не надо кушать много, лучше кушать раз в 3-4 часа.

## 28. Овощи

Метелка из морковки и свеклы. Чтобы почистить ЖКТ, нужно кушать морковку, свеклу, хрен и редиску, так же можно добавить яблоки. Этот рецепт называется «метелка». Если использовать только его, то нужно кушать большими порциями, чтобы прочистить ваш ЖКТ. Употребление морковки на постоянной основе немного нивелирует употребление вредной пищи, например, фастфуда. Кушайте морковку каждый день.

## **29. Периодическое голодание 8/16**

Не кушать по вечерам. Когда вы что-то тяжелое съели на ночь, например, мясо, то вы чаще всего встаете позднее обычно, и вообще нет речи о том, чтобы встать в 5 утра. Организм ночью будет тратить энергию не на восстановление, а на переваривание пищи, съеденной на ночь. Попробуйте 8 часов кушать, а 16 часов не кушать. Не кушайте после 18:00. Если занимаетесь силовыми тренировками или усиленно спортом, то, конечно же, адаптируйте это под себя. Мой друг, бегающий марафоны и триатлоны, отлично себя чувствует на таком режиме.

## **30. Убери руки оттуда**

Мы все животные, поэтому нам всем присущи инстинктивные вещи, которые связаны с дофамином. Есть контролирующий дофамин, есть подавляющий. Сейчас я говорю о подавляющем, который нас подавляет. Когда мы притупляем свой дофамин, занимаясь неблагородными вещами. Уберите руки из ваших трусов, и у вас будет просто огромное количество энергии. Практикуйте воздержание 6-12 месяцев, и тогда ваш уровень энергии возрастет (минимум на 30%). Имеется в виду полное воздержание от порно и эротики. И также больше ограничений в сексе с любимым партнёром.



## **31. Тайские ингаляторы в нос**

Если находитесь не в Тайланде, то обратите внимание на магазины с тайской продукцией. Купите 2 ингалятора. Используются они не только для повышения иммунитета. Также они включают животное внутри вас (используя обонятельную систему). Также используется для расслабления. Это задействует древнейшую аналитическую систему (обонятельную), поэтому это очень хорошо работает и разгоняет мозг. Можете вставлять сразу в обе ноздри, можете одну ноздрю зажимать. Мозг реально просыпается. Лучше всего работает с утра и во время тяжелой умственной работы.

## **32. Массажер триггерных точек**

Массаж сам по себе не очень полезен, разве что полезен в целях расслабления, т.к. от поглаживаний повышается окситоцин. Самый полезный массаж – массаж для разбития триггерных точек. Мозг выключает боль от триггеров. У вас есть триггерные точки, которые образовались по разным причинам: перенапряженность, стресс, психологические боли. Обращайтесь к специалисту, чтобы он разбил эти точки. Это очень болезненный процесс. Все системы начнут работать по-новому, как будто с вас спадает тяжелый груз, и вы чувствуете легкость.

## **33. Дыхательные упражнения по Вим Хофу**

30 вдохов носом и 30 выдохом ртом. Все делается короткими движениями. После последнего выдоха задерживаете дыхание на максимум. Держите. Потом выдыхаете. Таких подходов делайте 3-4 раза. Ваше состояние станет намного лучше. Даже меняется уровень кислотности в организме. На короткое время вы становитесь неуязвимы. Организму становится теплее, поэтому голова начинает работать быстрее.

# Пожелания после первого раздела

Мозг является приоритетом человека. Странно видеть, как восхваляют бабулек под 90 лет, что они сами кушают или передвигаются. Гораздо важнее умственная активность, да?

Тело может быть в порядке, а голова уже не бум-бум. Верю, что инструменты в этом разделе помогут тебе вечно оставаться молодым. И, если появляется откат от одного, сразу можно взять другой.

Благодарю тебя за прочтение. Всего тебе хорошего. Наслаждайся повышенной эффективностью мозга. Решай сложные, комплексные задачи. Будь на волне. И, если будут вопросы, приходи ко мне их спрашивать. До встречи в следующем разделе. Мой инст alexeybelove.

## **Раздел 2. Восстановление после тренировок**

Чтобы хорошо работать, надо хорошо отдыхать. Эту истину забывают спортсмены-любители. Именно потому, что они непрофессионалы, уделяется крайне мало времени на восстановление тела.

Фокус надо распределять по 3 аспектам: еда, тренинг и отдых. Про питание и тренировки у меня есть отдельные разделы. Данный же направлен на проблемах скорейшего восстановления после физических нагрузок.

Люди, занимающиеся бегом, плаванием, единоборствами, лыжами и качалкой, выиграют от внедрения нескольких (а лучше всех) инструментов из списка ниже. Время восстановления тела значительно уменьшится.

На здоровье, и в добрый, спортивный путь!

--

# **1. Нужно ли есть прямо перед тренировкой**

**НЕТ.** Чтобы хорошо потренироваться, нужно покушать аминокислоты, глютамин, креатин, но не перегружайте свой кишечник за 2 часа до тренировки. С возрастом обмен веществ замедляется, поэтому у каждого своя цифра. У меня, например, это за 4 часа. Не надо наедаться перед тренировкой, ведь вся кровь у вас будет уходить в кишечник, а не к вашим работающим на тренировке мышцам.

## **2. Аминокислота, которая выведет твой тренинг на другой уровень**

**КРЕАТИН.** Очень хорошая добавка, которая глубоко исследована на протяжении последних 10 лет. Побочных эффектов не выявили. В книге мемуаров Юрия Никитина, которому 75 лет, он тоже советует принимать креатин утром и вечером. Креатин дает буст на тренировке, ты работаешь дольше, а также восстанавливаешься значительно быстрее. Тренироваться с креатином и без него – это две большие разницы.

### **3. Если хочешь получить памп на тренировке, пей эти 2 добавки**

АРГИНИН И ЦИТРУЛЛИН Эффектов от них много, но больше всего мне нравится эффект пампа. На тренировке с теми же весами, с которыми ты раньше качался, ты видишь, что твои мышцы больше набухают. Ты сразу видишь результат. Эти аминокислоты разные: из аргининов есть эль – аргинин и дэ-аргинин. Эль-аргинин перерабатывается через печень, а цитруллин малат через почки, поэтому выбирайте, какой нужен именно вам в зависимости от состояния печени или почек.



## **4. С помощью какой добавки повысить координацию движений**

**БЕТА-АЛАНИН.** Эту аминокислоту мало кто знает и применяет. Принимают ее проф атлеты. Главный эффект – это улучшение координации. Я использовал ее на боксе, там важно следить за своими движениями. В тренажерке я не использую, там большинство упражнений статично и не требуют уж очень большой скоординированности тела в пространстве. Аминокислота эта есть, как в капсулах, так и в порошке.

## **5. Тонкости применения глутамина**

**СОЧЕТАЕМОСТЬ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЙ.** Эту аминокислоту раньше все любили и применяли везде, а теперь я вижу даже гневные отзывы на нее, что по каким-то исследованиям она вызывает рак. Очень мало исследований по этой аминокислоте по сравнению с креатином. Кушать глутамин нужно не в комплексе, потому что, например, глутамин нивелирует глицин. Кушайте отдельно от других и вечером, чтобы хорошо восстановиться после тренировки.

## **6. Как тренироваться с лучшим настроением**

**ПРИНИМАЙ ТРИПТОФАН.** Есть места в России, где солнца намного меньше, чем в других регионах. Мало солнца – у людей плохое настроение. В этом случае нужно пить триптофан с утра, чтобы повысилось настроение. А вечером от этой же аминокислоты вас начинает клонить в сон. Стоит прилично, я взял от Эвалара за 1100 рублей в аптеке. Триптофан влияет на выработку серотонина – отсюда и положительный эффект на настроение.

## **7. Как повысить соматотропный гормон**

**ПРИНИМАЙ ПЕРЕД СНОМ АРГИНИН.** Это гормон молодости и восстановления, также его называют гормоном роста. Вечером принимайте аргинин по пол ложки и ложитесь спать. Сам этот гормон вырабатывается ночью с 22:00 до 3:00 примерно. И вы можете ее увеличить выработку, во-первых, ложась в указанное выше время, во-вторых, не наедаясь до отвала во время приёмов пищи, и, в-третьих, принимая на ночь аргинин (с лизином обязательно).

## **8. Ходи в баню и зал в разные дни**

**ТЕСТОСТЕРОН И САУНА.** Когда ходишь в зал качать тяжелое железо, то у тебя выделяются определенные гормоны, в частности тестостерон. И если после этого пойти в сауну надолго, то вы даете повышенную нагрузку на организм. Поэтому ваше восстановление будет дольше, т.к. тепло нагрузка, нагрузка на мышцы и на кардиосистему. Ну, и тестостерон и пролактин являются контрарными гормонами. То есть если вы подняли тестостерон за счёт тяжёлых упражнений, то зачем поднимать пролактин за счёт бани?

## **9. Не трать время в тренажерном зале впустую**

**КОНЦЕНТРАЦИЯ НА УПРАЖНЕНИИ.** Часто замечаю, что люди в зале впустую проводят там время, не зная основ. Делают быстро упражнения, где нужно медленно. Не делайте быстро, концентрируйтесь на мышцах, когда тренируетесь. Ещё Арнольд говорил, что нужно концентрироваться на движении, направлять свои мысли в растущие мышцы, а не валять дурака, делая упражнения на основе инерции.

## **10. Почему ты не пьешь воду?**

**ОТ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ.** Некоторые люди в зале пьют очень мало воды, а потом спрашивают о том, почему они не потеют. Потому что организм полностью обезвожен, например, от кофе или от непонятной еды. Пейте воду во время тренировки, т.к. вы тратите огромное количество сил. Пейте маленькими глотками, чтобы не нагружать фильтрационные системы и восполнять запас энергии.

## **11. Как убрать боль в мышцах**

**РАСТЯЖКА.** Если болит, делай легкую растяжку перед сном. Как сделать так, чтобы после тренировки мышцы не болели? Во-первых, после тренировки рекомендуется сделать статическую растяжку (классическая йога). Перед тренировкой делать динамическую растяжку (махи руками и ногами). Если после тренировки не хватает сил на статическую растяжку, то делайте её перед сном 10-15 мин. Будете лучше спать и встанете более свежим.



## 12. Огромный вред йоги

**РАСТЯЖЕНИЯ ПОСЛЕ ЙОГИ.** Перед тренировкой нужно растягиваться, но не как в йоге. Если бы все, что йоги делают, было бы так полезно, то они бы уже стали сверхлюдьми и построили бы супер мощную цивилизацию. Но они до сих пор многие сидят с голой жопой на муравейнике. Делайте динамическую растяжку перед тренировкой. Если делать статическую, то можно получить растяжение и прочие травмы.

## **13. Что даст тебе убирание своего эго на тренировках**

**РОСТ И МЕНЬШЕ ТРАВМ.** Беда людей, идущих в тренажерный зал. Они начинают поощрять свое эго. Чаще такие люди приходят, когда хотят накачаться к лету. У меня в молодости хорошо росли руки, я качал только их, забывая про спину и ноги. Из-за этого произошел дисбаланс и сейчас болит спина и поясница. Очень важно первые месяцы тренировок посвятить развитию больших групп мышц – спина, ноги, руки. Убирайте своё эго из уравнения и уделяйте внимание даже «отстающим» частям тела.

## **14. То, что делает тренировки в разы эффективнее**

**ГЛЮКОЗА.** Почему ты чувствуешь себя вялым. У нас есть АТФ, запасы гликогена в мышцах и печени. Но на входе в организм – это все различные виды сахаров. Есть разные виды сахаров: глюкоза, фруктоза, лактоза и другие. Самое главное: когда занимаетесь на тренировке, то имейте с собой простейшую глюкозу. Сходите и купите ее в аптеке. Пейте ее, когда чувствуете усталость. Дольше сможете позаниматься, и будет меньшая нагрузка на мозг. Сделаете БОЛЬШОЙ объём работы.

## **15. Как поднять свой вес на 5 кг за 1 час**

**МЕД И ВОДА.** Мед обладает таким же природным эффектом, повышающим энергию, как и глюкоза. Вода с медом вас тоже будет заряжать энергией. 15-20 мин после того, как выпили (глюкоза практически сразу). Имейте в виду то, что вас раздует. Одномоментно можно набрать 5 кг, этот вес будет из-за воды. То есть во время тренировки кушать мёд и пить воду.

## **16. То, что нужно использовать для предотвращения травм позвоночника**

**ПОЯС.** Очень долго будешь мучаться, если не будешь использовать пояс в зале. Этим можно затянуть восстановление на долгие годы или вообще остаться инвалидом на всю жизнь, если болезнь перейдет в хроническую стадию. Когда делаете тяжелые упражнения, например, становую тягу или приседания с весом, то используйте тяжелоатлетический пояс. Наденьте пояс на поясницу, чтобы уберечься от травм, иначе будете очень долго мучаться в будущем.

## **17. Предостережение от травм поясницы**

**ГОТОВЬСЯ К СТАНОВОЙ.** Чтобы предотвратить травмы, от которых будете долго восстанавливаться, не подходите к становой тяге и приседаниям без окрепшей поясницы. Центр тяжести, который находится в пояснице, один на всю жизнь. Если его повредить, то будут проблемы с лордозами, со спиной, с самоощущениями. Делай обратные гиперэкстензии, качай спину, мышцы кора.

## 18. Особенности упражнений на пресс

**НЕ ЗАДЕЙСТВУЙ ПОЯСНИЦУ.** Это вытекает из предыдущего совета. Делай упражнения на пресс, не задействуя поясницу. Например, не поднимай ноги на перекладине, там сильно задействуется поясница. На классических скручиваниях тоже перегружается поясница. Самым лучшим упражнением на пресс я считаю поднятие ног на наклонной скамье. Руки держаться за что-то сверху, поясница прижата к скамье, и ты поднимаешь ноги. Отличное упражнение. Делай его.

## 19. К чему приводит катаболизм?

**КАТАБОЛИЗМ.** Катаболические процессы идут на 30% быстрее, чем анаболические. Это хорошо, это обновление клеток организма. Энергия не берется ниоткуда и не исчезает в никуда. Твоим мышцам нужно взять энергию, чтобы позаниматься, поэтому они берут энергию из мышц, которые сейчас не задействованы. Поэтому если качать только верх тела, то ноги у тебя будут становиться все тоньше и тоньше. Качай каждую часть тела.



## **20. Строительство мышц требует очень много энергии**

**2 СЕЗОНА ТРЕНИРОВОК.** Когда идешь в зал, то нужен строительный материал, это белок, чтобы мышцы росли. Но также тебе нужны строители, которые будут перетаскивать материалы в нужное место, в мышцы. У тех, кто занимается в зале, есть два сезона. Первый – межсезонье, когда они на массе, то есть едят много, т.к. в еде много углеводов. Кушай гейнеры, т.к. там много углеводов или овсянку с коктейлями. А когда будешь сушиться, то у тебя будет виден рельеф. И в этой фазе уже не надо будет иметь столько строителей, нужно будет показать, что они понастроили за период набора мышечной массы. Помни, что поднятие тяжестей забирает огромное количество энергии – так что кушай нормально углеводов (особенно, в начале качалки).

## **21. За сколько нужно кушать перед тренировкой?**

**МЕТАБОЛИЗМ РЕШАЕТ.** Нужно чувствовать свой организм. Новички ведутся на мнение, что кушать нужно за 2 часа перед тренировкой. По своему опыту скажу, что если у тебя медленный метаболизм, то тебе нельзя за 2 часа есть, ты не сможешь выложиться на тренировке. Для меня идеально за 3- 4 часа, чтобы хорошо потренироваться и усвоить полезные вещества. Определи самостоятельно для себя методом проб и ошибок.

## **22. Люди помешаны на гигиене**

**МЫТЬЕ ТЕЛА.** Конечно, гигиена в средневековье помогла избавиться от болезней и решила множество проблем, но когда вы моетесь каждый день, то перегружаете свою систему. Не стремитесь каждый день мыться по 10 раз. После тренировки не обязательно мыться, это ваш естественный запах. Незначительная вещь для восстановления, но если собрать все мелочи, то на выходе мы получим хороший результат. Так что не бойтесь запаха пота после тренировки – один-два раза можно и не помыться после неё.

## **23. Используй такую мочалку в душе сразу после тренировки**

**СРЕДНЕЙ ЖЕТКОСТИ.** Малюсенькая вещь для восстановления организма после тренировки. Мочалка средней жесткости для растирания в душе. Это нужно для того, чтобы вы растирали кожу, и в те места приливалась кровь. Сумма таких мелочей выливается в приличное время восстановления организма. Ну, и самомассаж тоже ещё никому не вредил.

## **24. Неправильный фокус во время тренировки**

**ФЛИРТ.** Почему некоторые девушки не потеют? Менее вероятно, что организм такой, также человек может использовать дезодоранты, которые мешают потоотделению, что приводит к раку груди. Пот должен выходить, это все шлаки и токсины в вашем организме. Ну и самая вероятная причина в том, что человек недостаточно тренируется. Не бойтесь пропотеть и плохо пахнуть, вы идете в зал качать ваше здоровье, а не клеить мужиков или девушек.

## **25. Отчего образуется рак молочной железы?**

**ДЕЗОДОРАНТЫ.** Беда нашего времени в том, что люди стараются быть теми, кем они не являются. В контексте тела это значит, что по социальным нормам от вас не должно пахнуть, либо пахнуть розами, в то время когда, например, внутри вас происходят процессы гниения пищи. Очевидно, что если вы с избыточным весом, у вас не перерабатывается пища, то от вас не будет пахнуть цветами. Выкиньте дезодоранты, они мешают выходу всех противных веществ наружу через подмышки. Ты себе делаешь в разы хуже, если пользуешься дезодорантами. Токсины накапливаются, и если ты закупориваешь места, где они должны выходить, то, спустя время, возможно возникновение рака молочных желёз.

## **26. Почему ты набираешь лишние килограммы?**

**ЗАПАСЫ.** Не надо бояться набирать вес, когда ты занимаешься в тренажерном зале, это нормально. Организм начинает запасать ресурсы на будущие нагрузки. От стресса для организма начинают расти мышцы и жировая прослойка. Не бойся повышать содержание углеводов в рационе. Это нормально, когда ты ничем не занимался и тут резко начинаешь набирать массу, начав заниматься спортом.

## **27. Самое печальное, что может произойти на спорте**

ЭГО. Человек погонится за результатами. Начнет резко увеличивать нагрузку, работать с тяжелым весом неподготовленный и т.п. К чему это приводит? Пока молодой можно не заметить сразу, но через полгода или год начинает выходить что-то плохое. Не гонитесь за результатами сразу, подождите, пока у вас окрепнут связки, мышцы, пока наладите режим. Самое главное – это поступательный рост. Хотя это и скучно, шо пипец: хочется же всего и сразу.



## **28. Инструменты садо мазо**

**ИППЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА.** Для скорейшего восстановления можно использовать грелку, а можно иппликатор Кузнецова. Это коврик с иглками и магнитами. Довольно специфические ощущения после него. Вы ложитесь на этот коврик, и к вашим мышцам приливает кровь. Расслабляет вас и ваши мышцы, уходят спазмы и приливает кровоток.

## **29. Ручные массажёры: 2 подходящие модели**

NAZOMI И BOOSTER PRO. Чтобы погонять лимфу по телу. Массаж – отличный инструмент для восстановления. Не всегда получается его сделать у человека, поэтому нужно иметь под рукой ручные массажеры NAZOMI с 4-мя насадками за 4, тыс. рублей. Или Booster Pro за 15 тыс. рублей. На Алиэкспресс можно найти даже подешевле. Вы сами можете делать себе массаж в тех зонах, которые нужно размять. У Бустер про до 20-ти режимов, где 20-й режим просто долбит на максимальную мощность, и им можно размять триггерные точки (там насадки специальные для этого есть). А на других режимах можно разогнать лимфу.

## **30. Как набрать мышечную массу**

**СНАЧАЛА ПРОСУШИСЬ.** Не получится быть сыро-едом или веганом, и быстро набрать мышечную массу. Это проще делать, если у вас в организме нет жира, поэтому сначала нужно похудеть. А потом начните качаться, и не бойтесь кушать по 5-6 раз в день. Вы будете лучше восстанавливаться и наберете массу мышц. Наберется и жировая масса, но сушиться нужно после набора именно мышечной массы. А не заниматься жиробилдингом.

## **31. Самый секретный секрет похудения**

**МЕНЬШЕ ЖРАТЬ.** Это закон физики. Чтобы получить рельеф, нужно урезать калораж. Оставляйте в рационе только полезные продукты, без которых организм не может получать полезные вещества. И убираете все вредное из рациона. У вас уходит масса, т.к. уходят отеки и жировые прослойки.

## **32. Циклы голодания**

**РЕЛЬЕФ.** Супер рельеф без всякой фармы. Суть заключается в циклах голодания. Вы можете не использовать протеины, фарму и т.п., а делать, как наши деды, которые использовали циклы голодания. 1 день в неделю ничего не есть, только пить воду. Так на протяжении 1-2 месяцев. Потом переходить к 3 дням голодания и заниматься спортом при этом. Потом убираете воду из рациона. Вы будете рельефными без всякой фармы.

## **33. Чисти свои трубы**

Какое бы хорошее пищеварение у тебя не было бы, в зависимости от возраста в твоём ЖКТ остаются остатки, которые не вышли из организма. Если тебе за 30, то у тебя скопилась совсем неприглядная история. Чтобы ее убрать, нужно прочистить трубы, чтобы кишечник хорошо работал. Хорошо работают для этих целей клизмы или магния сульфат.

## **34. Элементарный цикл тренированности и пищеварения**

**БОЛЬШЕ ЕДЫ.** Вы занимаетесь, а после этого нужно восстанавливаться, а до этого вы давно не занимались физическими нагрузками. То вы тратите энергию на занятие спортом и вам нужно откуда-то брать эту энергию. Если сохранять тот же рацион питания, то долго вы не сможете заниматься спортом. Поэтому вы кушаете больше, но при этом, когда вы кушаете больше, то нагрузка на ЖКТ увеличивается. Если вы не молоды, то вам нужно кушать энзимы, хотя бы в первое время, около месяца. Когда вы привыкнете к новому образу жизни, тогда энзимы нужно будет постепенно убирать.

## **35. То, после чего ты будешь лучше какать**

**СВЕКЛА.** Кушайте свеклу, и будет вам радость. Свекла выводит токсины из организма, улучшает перистальтику. Вы будете лучше ходить в туалет. Если все будет быстрее выводиться, то впитываться в организм тоже будет быстрее, что хорошо скажется на кишечнике. Если к свекле добавить морковь, то эффект будет еще лучше, также можно добавить еще яблоко. Вареная свекла приятна на вкус, можно ее добавлять в пищу, также она гипоаллергенна. Чудо, а не пища.



## **36. Необходимость в пищеварительных волокнах**

**КЛЕТЧАТКА.** Они нужны в нашем рационе. Они содержатся в большом количестве в клетчатке. Идете в Пятёрочку, Магнит и т.п. и покупайте полба. Например, овсяные или ржанные. Запивайте большим количеством воды. Кушайте стаканчик при просмотре фильма, вместо попкорна. Главное, не съесть очень много, а то потом будет ходить на следующий день с огромным пузом.

## **37. Что обязательно нужно иметь в своем рационе**

**ОВОЩИ.** Добавь в рацион много овощей. Овощи в общественном сознании почему-то на втором месте после фруктов, т.к. во фруктах содержится глюкоза, от которой лучше работает мозг и можно сразу получить энергию. Энергия – это жизнь: от неё ты сможешь быстрее догнать мамонта, завалить его и съесть. Чисто выживательный механизм психики. От овощей же всё не так, но они очень хорошо влияют на ЖКТ. Они крайне положительно влияют на пищеварение. Обрати внимание на клубневые (морковь, редис, свекла, хрен).

## **38. Сывороточный протеин**

Если тренируетесь, то вам нужна подпитка в виде протеина. Берите обычный сывороточный протеин, не надо быть фанатиком и сторонником того, что животные не должны страдать и т.п. Из-за вас животные не страдают. Идете в спортмагазин и покупаете обычный сывороточный протеин. Не нужно брать соевый веганский протеин, от него больше вреда, чем пользы. Мне отлично заходит сейчас изолят горохового протеина.

## **39. Есть или не есть мясо: я за то, чтобы есть, но под свои цели**

**ВСЕЯДНОТСЯ.** Этот вопрос обсуждается сотни лет, но имейте в виду то, что наши предки были всеядными. Они не питались только кореньями или только грушами. Не бывает такого в природе. Если какой-то вид животных питается только одним фруктом, то этот вид исчезнет, если исчезнет этот фрукт. Есть разные виды мяса, какие-то более полезные, а какие-то менее. Вот жирное мясо и приготовленное на жирном масле – не очень хорошее. Мясо курицы, индейки или кролика наиболее полезны.

## **40. Как лучше засыпать**

Люди мучаются от бессонницы, у меня на это есть целый чек лист, но самый главный совет – это кушать мелатонин. Они продаются в капсулах и в таблетках. Если в таблетках, то надкусите ее, не надо кушать всю таблетку. Вы лучше заснете, лучше выспитесь и проснетесь не сонный. Когда вы кушаете целую таблетку, а кто и несколько, то вы с утра станете сонный. Кушайте мелатонин, чтобы заснуть быстрее, но не для того, чтобы проспать дольше.

## **41. Полынь: яд или лекарство?**

**НУЖНА В ВИДЕ ОТВАРОВ ТРАВ.** Если у вас есть паразиты в организме, всякие ленточные черви или простейшие бактерии, то с ними нужно бороться. Одним из лучших средств являются антипаразитарные отвары, в состав которых входят пижма, полынь. Внимательно читайте инструкцию по применению! В средневековье это считалось ядом, так что не выпивайте в огромных количествах эти отвары, все делайте аккуратно.

## **42. Гвоздика от паразитов в виде чая**

**АНТИПАРАЗИТАРКА.** Идите на рынок и купите гвоздику. Я пью чай и различные отвары. Есть бутоны гвоздики, которые люди жуют, но я говорю про измельченную гвоздику, которую можно использовать как приправу. Можно купить на рынке или на IHerb. Очень эффективная чистка, что полезно для здоровья, для получения энергии и восстановления тела. Можно купить гвоздику и капсулятор, чтобы сделать капсулы с ней. Я пью 1-2 такие капсулы за 15 минут до еды.

## **43. Чеснок с кефиром для восстановления ЖКТ**

Эта чистка есть во всех моих чек листах, всем ее советую. Вчера попробовал с обезжиренным кефиром на ночь. Мелко порезанный высушенный чеснок высыпаете прямо в кефир и затем выпиваете, не прожевывая чеснок. Отлично себя после неё чувствую. Это хорошо для здоровья, иммунитета, тренировок и восстановления. Важно глотать, а не пережевывать. Лучше с кефиром или сливовым, томатным соком, чтобы приятнее было глотать.



## **44. Медицинские препараты от паразитов**

Я удивлен тому, что в медицине мало уделено внимания теме паразитов в организме. Именно эту тему обходят стороной. Нет таких открытий, как в других областях. Но препараты все равно некоторые есть. У меня был месячный курс по 1 таблетке в неделю. Не буду называть препарат, чтобы не рекламировать. Зайдите на Литресс и возьмите книгу «Чистка от паразитов», там все сами прочитаете.

## **45. Зачем нужна прикладная кинезиология**

**МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.** Это направление медицина отвергает. После процедур пациент замечает изменение рефлексов в мышцах. Когда ты реагируешь на раздражитель определенным образом, с чем твой организм согласен или не согласен на подсознательном уровне, кинезиолог понимает множество факторов, почему ты так делаешь и что с этим делать. Дальше назначается биохимическое, эмоциональное или биомеханическое лечение. Очень хорошее направление, я был очень впечатлен, когда узнал про него. Советую сходить и разобраться со своим телом к кинезиологу.

## 46. Зачем ходить к ортопеду?

**МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ.** Это еще один специалист, к которому нужно сходить, чтобы быстрее восстанавливаться и получать прогресс от тренировок. Нужно посмотреть на ваши мышечные спазмы, на ваши дисбалансы в теле и исправить их. Чтобы вам назначили стельки или мышечный корсет, который я советую в своем чек-листе по спине. Это реальная инвестиция в ваше здоровье. Если это добавит 10 лет счастливой жизни, то это стоит того, правда?

## **47. Как избежать переутомляемости?**

**ВАРЬИРУЙ НАГРУЗКИ.** Не занимайся только с одним железом или только одним бегом. Понимай, зачем тебе это нужно. Вот я вешу почти 100 кг, я не буду каждый день бегать трусцой или бегать марафоны, т.к. я сотру голеностоп, и у меня будут огромные проблемы с коленями. Это не добавит мне здоровья. Также с тренажерным залом – не нужно каждый день нагружать сердце, когда работаешь с тяжелыми весами. Сдавай анализы, следи за своим организмом, чтобы не было проблем в будущем. И варируй нагрузки.

## **48. Большая нагрузка на почки**

**МИФ О ВОДЕ.** Нам говорят на каждом шагу, что нужно пить больше воды. При этом мы знаем наших стариков, которые воду практически не пили. Даже в некоторых случаях, например, при блокаде Ленинграда, были каннибалами. Везде нужно думать с точки зрения здравого смысла. Не нужно пить много воды, если в твоём рационе много зелёных салатов, овощей, фруктов. Много продуктов питания, которые и так содержат много воды. У меня такая беда была в Тайланде, когда я веганил и готовился к тайскому бою. Я много пил воды и перешел на сырое питание. У меня в день было по 5-6 л воды суммарно. Это была большая нагрузка на почки.

## **49. Инструмент для биомеханического баланса тела**

**ОРТОСТЕЛЬКИ.** Вообще непонятно, как ты в таком состоянии тренируешься. Еще одна полезная вещь, которую вы можете сейчас сделать, это сходить в аптеку и купить ортопедические стельки за 1500 рублей. Ваши колени, поясница и шея скажут спасибо. Если необходимо, если вы хотите посещать тренажерный зал. Упражнения, которые вы делаете, очень нагружают эти места по биомеханической цепочке (голеностоп, колени, поясница, шея). Это все выходит из строя очень быстро. И, соответственно, приводит к излишнему напряжению одних мышц, а другие, наоборот, атрофируются. Вот поэтому и нужен биомеханический баланс тела. Потому что силы гравитации ещё никто не отменял.

## **50. Сверхрезультаты и отдых: спорт или жизнь**

**БОЛЬШЕ ОТДЫХАЙ.** Здоровье и сверхдостижения в спорте – это 2 разные цели. У нас принято только два состояния: когда очень хорошо или очень плохо. В зале такая же история. Мы идем в тренажерку, и тренируемся как сумасшедшие, а потом лежим и мучаемся от эмоционального выгорания и переутомляемости. Давай себе дни отдыха, и специально ничего не делай физически. Если и завтра плохо себя чувствуешь, то и завтра тоже отдыхай. Это пойдет только на пользу, ты не мышцы качаешь, а голову и делаешь тело здоровее. Здоровье и огромные достижения в спорте не имеют ничего общего.

## **51. Ты тратишь очень много сил на секс**

**ВОЗДЕРЖАНИЕ.** Когда вы идете на тренировку в зал заниматься своим телом, то старайтесь это делать на следующий день или через день после занятий любовью. Потому что очень много сил и энергии мужчина тратит на занятия сексом. Превращается в оболочку, а не в реального человека. Вся физическая (и ментальная) энергия уходит на создание новых сперматозавров.



## **52. Секрет итальянцев: почему они едят пиццу и не толстеют**

**МАСЛА.** Был я в Италии и мне итальянец посоветовал сходить в местную пиццерию. Очень вкусная пицца была. Только спустя время я понял, почему они едят пасту, пиццу и не толстеют. Они потребляют очень много масла, например, оливкового. Если вы непонятно что едите, то добавьте в свой рацион настоящие масла. Не рафинированные, а настоящие, лучше закажите где-нибудь. Я покупал в своё время в магазинах «Оливия», кайфовал страшно.

## **53. Техника медитации для психического здоровья**

**ПЕРЕД СНОМ.** Медитируй перед сном хотя бы для расслабления психики. Но если занимаешься спортом, то тебе точно нужно успокаивать мозг от его мыслей на бешеных скоростях. Сделай растяжку 10-15 минут и помедитируй в позе шавасана. Думай о том, о чем хочешь. Это нужно чтобы мысли распределились по телу.

## **54. Четко знай свою цель**

**ПОСТАВЬ ЕЁ.** И время, которое ты будешь заниматься физическими упражнениями, чтобы её достигнуть. Ты эту цель познаешь тогда, когда совершишь ряд ошибок. Я начал заниматься разными видами спорта, потом бросал их, опять начинал. Что мне это дало? Мне дало понимание, когда нужно остановиться в течение дня и спросить себя: «Чего я хочу?». После того, как я попробовал разные виды спорта, я знаю, чего хочу. Пробуйте разное, стремитесь к своей цели, кайфуйте от процесса.

## **55. Средство от деменция и альцгеймера**

**ДНЕВНОЙ СОН.** Ночной и дневной сон – это две разные вещи. Дневной сон – это отдых. Днем вы перезагружаетесь лучше. Когда рано встаете и днем спите, то у вас как будто 2 дня в одном. Вы лучше работаете, восстанавливаетесь и быстрее соображаете, что для человека, который занимается спортом необходимо. Самое главное – это сохранить работоспособность головы, чтобы не было деменции и Альцгеймера. И в этом вам поможет отдых в виде сна днем.

## **56. Не надо лечиться за 500000 рублей**

**КОПЕЕЧНАЯ ГРЕЛКА.** После тренировки перед сном используй грелку. Купи обычную 1-2 л грелку и прикладывай к телу. Для меня уязвимое место – поясница. Встаю с утра и чувствую, что спина замерзла. Налил кипятка в грелку и приложил к пояснице, настроение сразу поднялось, состояние улучшилось, и пошел работать. Очень простой инструмент, который можно использовать и в течение дня.

## **57. Как постоянно не есть какую-то дрянь**

**ЗАКУПИСЬ СУХОФРУКТАМИ.** Пошел куда-то, съел чизбургер, а потом опух, обычная история. Как избежать? Купи орешки, сухофрукты в продовольственном магазине, например, от фирмы Просто. Когда хочешь есть после тренировки или после раздумий, то покушай орешки. Это намного лучше, чем кушать фастфуд или прочую дрянь. Возьми маленький пакетик, засунь в карман и кушай, когда захотелось чего-то вредного.

## 58. Как тренироваться в кайф

**МУЗЫКА.** Когда идешь на тренировку – включи соответствующую музыку. Я советую включать мотивационные речи, чтобы с пользой провести время, впитать стиль жизни других успешных людей и зарядиться на тренировку. По моим наблюдениям, так тренируешься на 30% дольше и берешь на 5-20 % тяжелее веса за счет эмоционального настроя. Слушайте Грега Плитта, например.

## **59. Показатели психики под определенные виды тренинга**

**СМОТРИ НА СВОЮ ЧЕЛЮСТЬ.** Если у тебя здоровенная челюсть не занимайся каждый день на 10-ку. Такие нагрузки могут вытерпеть только люди с широкой и тяжелой челюстью (с маленьким носом и лбом). У большинства таких показателей нет, поэтому, когда слушаете мотиваторов с такими параметрами, которые говорят заниматься, как не в себя, то не переусердствуйте. Вы так сможете 1-2 дня, перегорите и 2-3 недели ничего не будете делать после такого. Поэтому, занимайтесь сегодня на 8-ку, завтра на 2-ку, потом опять на 8-ку и т.д. Но если у вас огромная челюсть, то вам по жизни повезло.



## **60. От этого вырастет либидо**

**ПАРТНЕР.** Если занимаетесь силовыми тренировками, то у вас повышается тестостерон, растет либидо. Если у вас нет партнера, то вам его некуда деть, поэтому вы онанируете. Но это дело влияет на эмоциональную составляющую, вызывает чувство вины и стыда. Так что не навредите себе силовыми тренировками. Половое воздержание придумано от непотребств в интернете, а не от хороших женщин. Будьте готовы к повышению либидо и думайте, куда его деть.

## **61. Спи 7-9 часов в правильное время**

**ГОРМОН РОСТА.** Это самый важный совет. Гормон роста вырабатывается с 22:00 до 2:00. Если ты не спишь ночью, то плохо себя чувствуешь днём. Пока молодой, ты можешь одну ночь не спать и потом пойти на тренировку. Но с годами в таком режиме сил у тебя не будет. Не привыкай к тому, что ночью ты можешь не спать, а днем быть эффективным – всю жизнь так не получится.

## **62. Условно-опасные препараты и стероиды**

**БУДЬ С НИМИ ОСТОРОЖЕН.** Не сравнивай себя с фитнес моделями, скорее всего, они используют запрещенные препараты. Они зарабатывают своим телом себе на жизнь. Не получится быть таким без гормональных препаратов. Также не смотри на этих инстаграмных див, моделей. Ты делаешь себе только хуже, сравнивая себя с ними.

## **63. Упражнения на укрепление связочного аппарата**

**СТАТИКА.** Есть ряд замечательных упражнений, которые помогут укрепить твои связки. Это статические упражнения или по-другому изометрические упражнения. Хотя бы раз в неделю делай их регулярно. Суть в том, что без применения железа ты сосредотачиваешь свою силу на одном месте. Удерживаешь предмет в одном положении, таким образом, тренируется сила. Так тренируются заключенные. Это серьезная нагрузка, так что следи за сердцебиением. Начиная с малого числа повторений (1-3). Когда станет комфортно, наращивай число раз.

## **64. Зал в шаговой доступности**

**УДОБСТВО.** Я иду через парк, работаю, записываю видео, и мой зал в шаговой доступности. Очень важно, чтобы зал был близко. Чтобы не нужно было ехать на машине, чтобы не ехать по холоду, чтобы не выделялся кортизол. Когда выделяется кортизол, то у тебя получается негативное закрепление на занятия спортом. Максимально комфортный и быстрый маршрут до тренировки просто необходим, если ты хочешь полюбить это дело. Ну, а то, что любим, чаще делаем.

# 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.