



Артем Владимирович Алексеев

Накаченное тело без стероидов для мужчин

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10008888

Аннотация

Эта книга расскажет Вам, о том, как накачать мускулистое тело без употребления стероидов.

Тренировки в зале.

Введение.



Многие ребята хотят выглядеть мускулисто, и быть по-настоящему конкурентными самцами, а не грудой жира или дрищами. Но не знают с чего начать, поэтому это

занятие специально для Вас, я разработал действенную методику накачки мышц, собрав самые лучшие упражнения. Но как известно, без питания ни одна система не будет работать. Поэтому все в Ваших руках, я даю Вам действенную методику, а Вы если захотите воспользуетесь ей. Я за 3 месяца тренировок вкачал в себя более 10кг, поэтому и в вас верю. Успеха Вам друзья в этом не легком деле.

Алкоголь и сигареты.

Алкоголь и сигареты вообще перестаньте употреблять— это яд. Даже не смотрите в их сторону :) Дело в том, что любой алкоголь убивает половые клетки, а у женщин они не восстанавливаются, отсюда следует вывод, что может случиться выкидыш, в лучшем случае, а в худшем может родиться ребенок-урод, если алкоголь затронет клетку, которая будет использована для зачатия. Я думаю выводы Вы уже сами сделаете.

С сигаретами не так все страшно, но последствия тоже печальные, в стране от алкоголя в день умирает 2000 человек, а от сигарет 1 млн. в год. На плод сигареты тоже влияют не лучшим образом. Я уже молчу про то, как этот яд влияет на

наш организм. Пожалейте себя и родных, забудьте про алкоголь и сигареты. Кстати, это не только сделает Ваше здоровье намного лучше, но и даст силы и энергию для достижения целей.

Теория роста мышц.

Начнем с того, что Вы должны решить для себя, что пойдете до конца— это путь ограничений, никаких пьянок, гулянок, сигарет, я уже больше двух лет укладываюсь спать в 22-00 и по выходным тоже. Не пью, не курю, и питаюсь по 8-9 раз в день, даже когда не лезет. В этом отличие бодибилдинга от других видов спорта, боксом позанимался 2 часа и свободен 2 суток, а тут мы занимаемся все 24 часа в сутки, мы кушаем правильно, спим по 8-10 часов, не нарушаем режимов, не пьем и не курим. Поэтому решите для себя Вы готовы к такому пути? Если да, то погнались :)

Нам надо уяснить в первую очередь, что мышцы растут во время отдыха, а не на тренировке. Поэтому спать мы должны не менее 8 часов, а лучше 8 ночью и 1-2 днем.

Старайтесь не давать своему телу больших физических нагрузок, если Вы работаете грузчиком, то процесс замедлится многократно. Нужен качественный отдых и питание. Походы в баню и контрастный душ помогают в росте мышечной массы, т.к. увеличивается секреция гормона роста.

Питание.

Общие правила:

Белка не менее 2 гр/кг веса тела.

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.