



Артем Алексеев

Женское телостроительство

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Алексеев А. В.

Женское телостроительство / А. В. Алексеев — «ЛитРес:
Самиздат», 2015

Эта книга расскажет о том, как сбросить лишний жир, расскажет о
правильных женских тренировках не только в зале, но и в домашних
условиях.

© Алексеев А. В., 2015
© ЛитРес: Самиздат, 2015

Теоретическая часть.

Мифы.

Первый миф: если качать пресс, то жир обязательно уйдет.

Этот миф в корне не верен, максимум чего Вы добьетесь качая пресс– это сожжете немного Ккал. Жир не сгорает направлено, жир сжигают гормоны, и не направлено, а по всему телу, поэтому тренировки должны быть комплексными.

Поэтому не стоит тратить напрасно время.

Второй миф: если я начну тренироваться с железом, то стану похожа на мужчину.

Это тоже глубокое заблуждение, в росте мышц участвуют мужские половые гормоны, поэтому женщинам просто не дано быть такими накаченными, а вот подтянуть самые сексуальные мышцы– ягодицы, ножки и др., можно.

Третий миф: чем меньше человек спит, тем больше жира он теряет.

Думаю, что многие уже догадались о том, что это тоже не так. Раз жир сжигают гормоны, то им надо восстановление, а только качественный отдых и питание помогут в их восстановлении.

Четвертый миф: тренироваться надо с тренером, а то результата не будет.

Да, конечно, если тренироваться как попало, то такой результат и будет, но если знать как заниматься и как выполнять все упражнения, то тренер не нужен. Это руководство именно для этого и создано.

Жиросжигание.

Наша цель– это красивое тело. Для этого необходимо выполнить два действия: сжечь лишний жир + подкачать нужные нам мышцы. Но так как процесс построения мышц не так быстр как хотелось бы, поэтому мы пойдем по пути меньшего сопротивления и сожгём сначала лишний жир. Это нам позволит сделать наше тело более сексуальным и эстетичным.

В вопросе жиросжигания главное– это питание. Поэтому надо сбалансировать свое питание. И только педантичный учет позволит нам определить– сколько ккал необходимо для сжигания жира.

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.