

Содержание

Об авторе	8
Похудеть легко и навсегда может каждый: давай сделаем это правильно	9
Худеть это и полезно и приятно	9
Самое главное – это настроиться стать стройной, здоровой и красивой «надолго и навсегда»	10
Диета на похудение и диета на поддержание результата – это разные вещи.....	10
Рацион на 2000 калорий позволяет полностью сохранить результат, полученный на 300–500 калорий в день.....	11
Секреты Юрия Спасокукоцкого. Как иметь низкий процент жира круглый год на вкусном и сытном питании	14
Какой процент жира оптимален и полезен для здоровья	16
Иметь низкий процент жира и сытно при этом питаться возможно только если у вас есть мышцы.....	20
Чтобы достигнуть цели придется увеличить мышечную массу и провести сушку тела.....	20
Секреты питания для поддержания низкого процента жира при высоком количестве жизненной энергии и полном насыщении.....	22
Тренируйтесь, но не доводите себя до срыва.....	23
Самые простые способы быстро похудеть. Голодание на воде, кефирная диета, белковая диета, интервальное голодание	24
Как сделать правильную сушку тела. Сжечь жир и сохранить мышечную массу.....	30
Как же сушиться на силу? Вот несколько основных принципов.....	30
Советы худеющим, чтобы не кусать локти и не разочаровываться в итоге	34
Результат может и должен быть скорым и положительным.....	35
Снижение веса ниже 20% в организме – это всегда тяжелая гонка.....	36
Теперь вы знаете чуть больше.....	37
Почему упражнения никогда не помогут похудеть. Только факты ...	38
Рецепт похудения от тренера	40

Причины по которым ты не можешь похудеть.	
Их должен знать каждый	41
Переедание – это употребление большего количества пищи, чем существующая потребность.....	42
Как сжечь за месяц 20 кг жира без голодания и без вреда для здоровья. Разоблачение	45
Без голодания или без дефицита калорий похудение невозможно.....	46
Чтобы похудеть за месяц на 20 кг, потребуется создать огромный дефицит калорий	47
Оптимальный способ сжигания жира.....	47
Пять главных правил для сжигания жира и роста мышц	49
Набор мышечной массы для очень худых мужчин и женщин. Советы тренера с 28-летним стажем	53
Как похудеть быстро и эффективно.....	58
10 простых принципов питания для похудения, которые максимально эффективны и просты.....	59
Система сушки тела от Юрия Спасокукоцкого	64
Моя система похудения, проверенная годами.....	64
Эта диета уничтожает жир на животе и во всем теле с максимальной скоростью	73
Щадящая диета для похудения.....	73
Эффективная версия диеты для похудения	75
Эффективное средство для похудения и от переедания.	
Меняем неправильные привычки.....	75
Какие упражнения для пресса позволяют одновременно просушить и накачать его?	80
Почему мышцы пресса все равно нужно тренировать	80
Мышцы живота помогают избежать травм позвоночника	82
Итоги	83
Как выпрямить позвоночник и убрать выпирающий живот	84
Растяжка мышц	85
Тренировка мышц.....	88
Питание	92
Упражнение для пресса – подъемы корпуса с блином.....	93

Висцеральный или абдоминальный жир. Убираем выпуклый животик	98
Как избавиться от излишков висцерального жира в организме	101
Если у человека большой и твердый живот, пора избавиться от висцерального жира.....	103
Как выявить наличие висцерального жира?	105
Как избавиться от висцерального жира?	107
Как выпрямить спину и одновременно убрать отвисший живот. Главные упражнения для осанки и растяжки	110
Как быстро убрать большой, жирный живот. Только рабочие методы.....	120
Пошаговая стратегия, которая позволит вам получить плоский живот или даже кубики пресса на плоском животе	121
Какие кардиотренировки лучше для сжигания жира, быстрые или медленные?.....	125
Медленное кардио не так сильно расходует гликоген в мышцах.....	125
В свою очередь, гликоген нам нужен для силовых тренировок	126
При медленном кардио мы улучшаем свое здоровье, давление и уровень холестерина	126
При быстром кардио мы увеличиваем потребление кислорода.....	126
При быстром кардио возможна гипертрофия сердечной мышцы.....	127
Вы можете похудеть, выполняя как медленное, так и быстрое кардио	128
Какой вид тренировок даст наибольшие результаты.....	128
При выполнении быстрого кардио неизбежно истощение двигательных единиц (ДИ).....	130
Какие беговые или кардио тренировки более эффективны для сжигания жира и... мышц.....	133
Эффективны ли ваши кардиотренировки	133
Выводы автора.....	139
Они едят и не толстеют, а я все толстею, хоть и не ем. Склонность к набору веса.....	141
Так почему же у людей при, казалось бы, одинаковых энергозатратах и одинаковом питании могут наблюдаться различия в массе тела?	144

Куда уходит метаболизируемая энергия?	145
Что же посоветовать тем, кто, несмотря на все усилия, не могут похудеть?.....	147
Несколько советов похудеть во сне увеличив энергозатраты в этот период	148
Я ем 1000 ккалорий в день. Почему я не худею? Топ 5 ошибок при подсчёте калорий.....	153
Однако мы не можем опровергнуть основные законы термодинамики.....	153
Самооценка потребления пищи	155
Пять распространенных ошибок при подсчёте калорий	156
Как накачать ягодичные мышцы девушке без тренажеров и гантелей.....	160
Чего можно достичь в накачке ягодичных мышц без отягощений?.....	160
Самые эффективные упражнения для тренировки ягодичных мышц без отягощений	161
Занимайтесь с профессионалами	164
Секреты упражнения ягодичный мост. Вариации выполнения на одной и на двух ногах	165
Секреты для максимальной эффективности	171
Советы для опытных.....	172
Самые лучшие упражнения для похудения ног и ягодиц. Проверено на многих воспитанницах.....	173
Насколько развита мышечная масса ваших ног.....	175
Как определить, что у вас за бедра: мышечные или жировые?	175
Как убрать жир на бедрах и ягодицах	178
Диета для похудения в бедрах за счет жира	179
Как убрать мышцы на бедрах.....	180
Упражнения для мышечного катаболизма нижней части тела.....	180
Приседания на коленях для ягодиц. Все плюсы и минусы. Лучшие упражнения для ягодиц.....	182
Что такое приседания на коленях для ягодиц?.....	182
Приседания на коленях для ягодиц.....	183
Плюсы и минусы приседаний на коленях для ягодиц.....	185
Какие другие упражнения помогут вам сформировать красивые и подтянутые ягодицы?	188

Как накачать большие и выпуклые ягодичные мышцы бразильского типа	192
Для развития мышц необходимы большие веса	194
Чтобы построить большие ягодичные мышцы, нужно много есть.....	196
Не делайте дурацкие упражнения, или хотя бы не делайте их часто .	197
Как должна тренировать пресс девушка, чтобы избежать расширения талии	200
В каких случаях тренировка пресса расширяет талию девушки.....	200
Почему девушка должна тренировать пресс	201
Иногда требуется тренировка пресса с дополнительным весом.....	202
Как быстро сделать изящную и узкую талию. Диета и упражнения для уменьшения талии	204
Кому нужны мощные мышцы на талии.....	205
Как избежать расширения талии.....	206
Сужение талии может быть бесполезным и даже опасным.....	207
Самые эффективные методы для формирования талии.....	207
Увеличение целлюлита при похудении. Как этого избежать и решить проблему.....	209
Липодистрофия может быть последствием проведенной липосакции	211
Послесловие	215

Об авторе

Мне 48 лет и я тренируюсь. Я действующий чемпион по бодибилдингу и пауэрспорту, рекордсмен, мастер спорта по классическому бодибилдингу, чемпион мира по бодибилдингу в парах, тренер по бодибилдингу и фитнесу, фитнес блогер и автор двух книг.

Мои советы помогли тысячам людей стать стройнее, крепче, выносливей, улучшить качество жизни. Всё, о чем вы читаете в этой книге – практические советы, основанные на живом, многолетнем опыте работы как с профессиональными спортсменами, так и с людьми, впервые переступившими порог фитнес-клуба.

Я также даю частные консультации на своем Telegram-канале (<https://t.me/superbiceps> или [@superbiceps](https://t.me/superbiceps)).

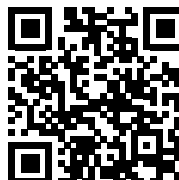
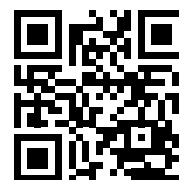
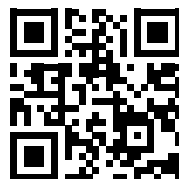
Читайте эту книгу и подписывайтесь на мои каналы:

YouTube-канал:

<https://www.youtube.com/@BicepsUaYoutube>

Telegram-канал:

<https://web.telegram.org/a/#227088346>



Похудеть легко и навсегда может каждый: давай сделаем это правильно

Даже если вы уже делали сотни попыток похудеть, но каждый раз снова набирали жир, вам не следует отчаиваться. Просто вы совершали так называемые ошибки похудения, которые вставали на пути к цели непробиваемой стеной. Но начав все делать правильно, вы будете поражены, каким легким и приятным может быть освобождение от лишних килограммов жира.

Худеть это и полезно и приятно

Понимаю, что раньше вы, возможно, мучились и страдали, чтобы сжечь пару килограммов и все равно стали жертвой горького разочарования в итоге. Однако, увидев потрясающие результаты, вы обретете мотивацию и, окрыленные собственными успехами, сможете легко поддерживать правильный режим.

Работа над своим телом начнет приносить огромную радость и ощущение оптимизма. Вы поймете, что к лучшему меняется не только ваше тело, но и вся ваша жизнь, а также станете примером для подражания.

Самое главное – это настроиться стать стройной, здоровой и красивой «надолго и навсегда»

Одна из главных причин всех неудач – это похудение «к лету», «к Новому году», «за неделю» и «за месяц». Как можно стать красивой и здоровой навсегда, если у вас в голове настрой только на какой-то ограниченный период и все? Настраивайтесь не только на высокие, но и на постоянные результаты.

Диета на похудение и диета на поддержание результата – это разные вещи

Предположим, у вас 50 кг лишнего жира. Эта цифра условна, быть может в конкретном случае это 10 или 25 кг. Однако суть от этого не поменяется, вам придется несколько раз снижать калорийность рациона, причем минимум три раза!

Цифры могут сильно отличаться. Скажем у мужчины это может оказаться 2000, 1500 и 1000 калорий на каждой из «ступеней похудения», а у девушки еще на 20–30% меньше (это очень примерные цифры, не рекомендую им слепо следовать).

Так вот, какие бы системы похудения вы не использовали и до какой бы калорийности не спустились, если вы пожелаете получить действительно большой результат, то при приближении к хорошей форме диета станет уже слишком жесткой для того, чтобы ее можно было придерживаться постоянно и пожизненно.

Разумеется, у всех, худеющих с целью получить очень хороший результат, возникает вопрос: «А что же я буду делать дальше, ведь такую диету долго не выдержать?»

Рацион на 2000 калорий позволяет полностью сохранить результат, полученный на 300–500 калорий в день

Многие думают, что можно похудеть без снижения калорийности, если худеть на правильном питании и делать это долго (например, год или два). Однако это не так!

В результате научного исследования было установлено, что вес у спортивных девушек не снижался даже при рационе 1200 калорий в день на протяжении 12-ти месяцев и тренировках по 60 минут шесть раз в неделю.

Такая картина объяснялась тем, что участницы эксперимента имели небольшое количество лишнего жира - менее десяти килограммов. Согласитесь, что мало кто согласится прекратить похудение, сохранив 10 килограммов лишнего жира.

Под лишним жиром имеются в виду запасы жира, которые являются именно излишками, то есть выходят за рамки необходимого для здоровья минимума. Обычно этот минимум составляет 9–12 % процентов для мужчин и 14–18 % для девушек. Если прибавить еще 10 кг, то внешний вид получается, мягко говоря, неидеальным, хотя и без чрезмерного ожирения.

Поэтому единственной логичной стратегией питания мне видится многоступенчатая диета:

Этап 1. Вы подбираете для себя калорийность рациона и определенную диету, которые позволяют вам постепенно терять вес, затем этот процесс переходит в «плато».

Этап 2. Может состоять из нескольких подэтапов, ведь вам придется еще один или несколько раз сокращать калорийность рациона, чтобы преодолеть очередное «плато». Последний из «подэтапов» наступит, когда вы будете обладать нужным процентом жира и желаемой формой.

Этап 3. Вы повышаете калории достаточно для того, чтобы организм не нуждался в необходимых для здоровья макро и микроэлементах, но так, чтобы не начать снова набирать жир.

В моей практике были примеры, когда худеющие спускались до очень низких калорий, иногда до 300 в день, затем переходили на 1900 и даже 2200 калорий (питание полезными продуктами и здоровой пищей) без увеличения жировой прослойки. Эффект сохранялся в течение года, что является очень хорошим показателем.

Есть примеры постоянного поддержания формы и более года, например мой личный опыт. Истории также известен пример Ангуса Барберри, который похудел на 132 кг на нулевой калорийности, после чего успешно удерживал форму в течение пяти лет.

Это доказывает, что удержать форму возможно, было бы желание. Также уже очевидно, что для достижения формы

нам понадобится одна диета, а для ее поддержания другая. Поэтому запаситесь терпением и вас ждет успех!

Это доказывает, что удержать форму возможно, было бы желание. Также уже очевидно, что для достижения формы нам понадобится одна диета, а для ее поддержания другая. Поэтому запаситесь терпением и вас ждет успех!

Секреты Юрия Спасокукоцкого. Как иметь низкий процент жира круглый год на вкусном и сытном питании



На этом фото примерно 12 % подкожного жира. Кубики пресса при таком проценте жира видно плохо, но жирного живота нет и человек не выглядит полным.

Цель этой главы: научить вас найти свой оптимальный процент мышц и жира в организме, показать как достигнуть цели и как ее поддерживать на постоянной основе.

Я легко набираю жир, но с 2014 года у меня ни разу не было более 14 % жира в организме. За последние 9 лет я ни разу не был в состоянии ожирения что можно проследить по моим видео, аналогичные методы я могу рекомендовать и для вас, нужно лишь прочитать главу до конца.

Снизив процент жира до оптимального уровня на постоянной основе и получая при этом достаточно обильное, вкусное и полезное питание в своем рационе вы получите множество преимуществ:

- **Обеспечьте свое долголетие!** По данным множества исследований оптимальный процент жира в организме способствует снижению смертности от всех причин.
- **Улучшайте свое здоровье!** При оптимизации содержания жира в теле нормализуется артериальное давление, уровни глюкозы и холестерина в крови, состояние печени и других внутренних органов. И это лишь некоторые из преимуществ!
- **Больше энергии!** Ваша работоспособность и возможность наслаждаться жизнью будут на высоте, так же как либидо, сила и выносливость мышц.

При этом вам не придется *постоянно* находиться на жестких диетах или голодать. Вы будете делать это лишь изредка или даже раз в несколько лет, ведь если постоянно быть в форме, то не нужно и худеть!



Так выглядит девушка с 18–20 % подкожного жира. Рельефа мышц не видно, но лишних складок жира нет, и она выглядит подтянутой и спортивной.

Какой процент жира оптимален и полезен для здоровья

По мнению ученых, ожирение крайне негативно влияет на здоровье и долголетие человека. Есть данные, что истощение организма жесткими диетами на постоянной основе также плохо влияет на иммунитет и нервную систему, может приводить к сокращению продолжительности жизни.



На этом фото мы видим две крайности, вредные для здоровья, вначале более 25 % жира у девушки, а затем менее 10 %.

Вред для здоровья происходит – если длительно пребывать в такой форме.

Поэтому если вы заинтересованы в отличном здоровье и потрясающем долголетии для себя, не стоит пытаться поддерживать круглый год жесткий рельеф мышц, например 5–8% жира, как это делают некоторые фитнес - блогеры ради своей популярности, но с ущербом для себя.

Обычно мужчина может быть полон сил и полноценно обеспечивает свой организм энергией и всеми макро-

элементами если его рацион составляет 1800–2000 калорий в день или более.

Для девушки эти цифры примерно на 20–30 % меньше, что также позволяет употреблять довольно большие и разнообразные количества пищи.

При таком питании вы не сможете достигнуть максимального жиросжигания, но сможете поддерживать форму!



Максимальное жиросжигание – это 4–8 % жира для мужчин и 8–12 % для девушек. 98 % людей, за исключением некоторых уникалов «сухих от природы», при таком рельефе будут вынуждены использовать жесткие диеты: от 300 до 1500 калорий в сутки и при этом они будут ощущать различные побочные эффекты, например голод, истощение, усталость, потерю энергии, вялость, депрессию.

Оптимальным процентом жира для мужчины для поддержания в течение года будет 9–12 %, для девушки 14–18 %. При таком проценте жира у вас не будет никакого лишнего жира, также у вас будет плоский живот, достаточно подтянутые мышцы, однако рельеф мышц не будет такой бритвенный как на соревновательном подиуме.

Зато у вас будет лучше настроение, больше энергии, здоровый цвет лица, не будет нездорового блеска в глазах, запавших глазниц и т.д.



Слева в повседневной форме и справа девушка в пиковой форме.

Иметь низкий процент жира и сытно при этом питаться возможно только если у вас есть мышцы

- Если у вас нет мышечной массы, точнее ее содержание в организме невелико, наш план постоянно иметь низкий процент жира и полноценно питаться рискует провалиться.
- Мышцы позволяют больше есть и при этом худеть, они ускоряют метаболизм.
- Мышечная масса, накачанная без стероидов – это наше здоровье. Ученые давно установили, что старение – это в том числе потеря мышечной массы и это ведет к ужасным последствиям.
- Человек худой и не имеющий мышечной массы выглядит как дряхлый старик. Его кожа болтается на дряблом теле. На английском языке таких людей называют «скинни фэт» или «худой жир». Такое состояние по сути является истощением и почти также вредно, как и ожирение.

Чтобы достигнуть цели придется увеличить мышечную массу и провести сушку тела

1. Вы не сможете просто так начать много есть и при этом стать худой и одновременно получить крепкие мышцы. Развитие мышц даже по самой эффективной методике (надеюсь, вы выберете мою) без стероидов займет минимум 9–12 месяцев. За это время вы наберете от 5

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru