

ABS

THE SECRET REVEALED

a book by Lazar Angelov



НА РУССКОМ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ДИЕТА ДЛЯ ПРЕССА

ФАЗА 1: ДЕТОКСИКАЦИЯ

ФАЗА 2: МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СТАРТ/НИЗКОУГЛЕРОДНАЯ ДИЕТА/

ФАЗА 3: РЕВОЛЮЦИЯ/ЗАМЕНА УГЛЕВОДОВ/

ФАЗА 4: ПРЕВРАЩЕНИЕ/НАСЫЩЕННАЯ ЖИРАМИ ДИЕТА/

ФАЗА 5: ПОДДЕРЖАНИЕ/СТРАТЕГИЯ 5+2/

УПРАЖНЕНИЯ

ФАЗА 1

ФАЗА 2

ФАЗА 3

ФАЗА 4

ФАЗА 5

КАК ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

УСТОРИИ УСПЕХА

ЭПИЛОГ

ВВЕДЕНИЕ

«Вы не должны быть великим чтобы начать, но Вы должны начать чтобы быть великим»

Это не кратчайший путь к успеху. Путь к успеху определяется тремя вещами: решимость, вера в себя и *тяжелая работа*. Нет простого пути, *правильный путь – трудный путь*. Это мой девиз. И я шел по этому трудному пути 10 лет. Этот выбор сделал меня тем, кем я являюсь сегодня. И я верю, что *Вы тоже можете это сделать!* Рассказывая историю своей жизни, я буду мотивировать Вас раскрыть свой потенциал полностью.

Когда мне исполнилось 18, меня забрали в армию, которая всё ещё обязательна в той маленькой экс-коммунистической стране, где я родился (Лазарь Ангелов родился в Болгарии 22 сентября 1984г.). Моя предыдущая жизнь как спортсмена подготовила меня к суровым военным будням, так что они дались мне легче, чем другим. Но проведя 2 года в качестве солдата, означало, что я потерял шансы стать профессиональным баскетболистом, потому что не мог практиковаться, и вскоре потерял преимущество.

Я был расстроен, не знал что делать дальше. Но продолжал регулярно заниматься в местном зале, который был просто ужасен – оборудование было доисторическое, здание могло рухнуть в любой момент, и не было никакого отопления. В зимнее время ладони примерзали к брускам из-за холода, и зал был затоплен каждую весну. Несмотря на всё это, я продолжал ходить туда, продолжал тренироваться, потому что что-то глубоко внутри меня говорило мне что то, что я делал, было правильно.

Я начал видеть результаты. Я чувствовал себя сильнее после каждой тренировки, выглядел лучше каждый раз, когда я смотрел на себя в зеркало, боль в мышцах стоила этого. Люди начали обращать на меня внимание, я начал верить в себя и стал более уверенным. Некоторые советовали мне, что я должен идти в бодибилдинг. Они говорили, что если я буду пользоваться анаболиками я стану сильнее и мускулистее намного быстрее... но я решил держаться подальше от этого, т.к. не хочу усиливать свое тело

неестественным способом. Я не хотел обманывать себя и идти легким путем. Я хотел, чтобы мой успех основывался только на тяжелой работе и преданности делу.

Мое решение стать профессиональной фитнес-моделью было довольно спонтанным. Я должен был понять скольким мне придется пожертвовать, чтобы добиться своих целей. Мне пришлось отказаться от некоторых из моих любимых блюд на неопределенный срок, я должен был придерживаться графика сбалансированного питания равномерно распределенного в течении дня (5-6 раз), и это было не всегда легко. Я должен был делать это *каждый день*. Моя жизнь была также изменена. Я проводил дни в тренажерном зале, я был первым, я приходил рано утром и уходил поздно вечером. И ночи, проведенные с друзьями, были другие. Мои друзья курили и пили, а я просто стоял и смотрел. Это было тяжело. Но когда я оглядываюсь назад, я знаю, что это всё сделало для меня - это испытало моя внутреннюю силу, закалило мою решимость и волю. Это сделало меня новым человеком... Я забыл о всей еде, которую любил. Я нашел новые способы получать удовольствие без ущерба для моего тела. Я обрел силу воли и стал не только физически сильнее, но и мысленно. Я был преображенным, я был просветленным.

Всё изменилось после этого. Люди смотрели на меня по другому, потому что я и был другой. Я был более уверенным и люди подсознательно чувствовали это. Я начал жить по-новому в лучшем мире.

Слушайте: будучи подростком, я не был очень успешен у противоположного пола. Девушки на вечеринках не отвечали мне взаимностью, когда я хотел приударить за ними. После моего изменения ничего подобного не происходило. Я был на бассейной вечеринке в первый раз и заметил, что девушки *действительно* заинтересованы мной. Мои друзья и я прикалывались у бассейна. В то время как другие пили пиво, я решил искупаться. Я снял рубашку и прыгнул в бассейн. Когда я выходил из воды, все смотрели на меня, на мое тело, на мой пресс... Я увидел двух девушек, которые были загипнотизированы, это было странное чувство. После этого одна из девушек подошла ко мне и дала свой номер. Она сказала, что ей нужна «помощь» в тренажерном зале.

Не только женское, но и мужское отношение изменилось ко мне. Окрестности, где я вырос, не были очень дружелюбными. Попасть в драку

можно было довольно часто. Помню как однажды, когда были ещё детьми, мы с друзьями играли на баскетбольной площадке. Потом пришли мальчишки постарше. Они хотели, чтобы мы ушли. Мы спросили у них, не хотят ли они поиграть с нами. Тогда они начали смеяться над нами и толкаться. Я потерял самообладание и ударил одного из них. Мгновение спустя мы начали драться. Я благодарен, что у меня есть хорошие друзья, которые меня вытащили из драки. Обычное дело, когда старшие ребята издевались над младшими.

Годы спустя я снова встретился с ними. Но тогда я уже был фитнес-модель. Кстати, я работал в том же зале, где они тренировались. Я помню как один из «плохих парней» подошел ко мне и начал расспрашивать, как построить такое тело. Я был принужден и поделился некоторыми секретами. Они меня не узнали, но я узнал их. Я сказал им, кем я был и напомнил, что случилось годы назад. Они лицемерно стали извиняться и оправдываться. Я увидел страх в их глазах, они уважали нового «МЕНЯ». Это дало мне отличную идею. Я одновременно работал на двух работах, потому что нужно было достаточно зарабатывать, чтобы позволить правильное питание. Но люди искали моего совета все время, когда я приходил в тренажерный зал, они хотели знать, какие упражнения я делаю для тех или иных групп мышц, спрашивали о моем распорядке и диете. И так я решил стать профессиональным персональным тренером – этим способом я зарабатываю себе на жизнь, делая то, что люблю. Так, в 2006 году я закончил два фитнес курса и стал личным тренером. Я тренирую людей и по сей день.

Люди смотрели на меня по другому, в этом было что-то новое, то, чего я раньше не видел. Это было уважение. Я видел его у незнакомых мне людей, а также у моих друзей. Все были поражены моим телом. Но было также что-то другое: Они были в восторге от моей железной воли и преданности делу. Они уважали мою тяжелую работу, они ценили мои достижения.

Меня часто спрашивают, какая часть тела была самой сложной для развития. Ответ всегда одинаков: пресс. Дело в том, что никто не говорил мне какие упражнения делать и как правильно питаться. Мне пришлось узнавать всё самому. Я пытался и у меня не получалось, пока я не открыл для себя как правильно качать пресс. Ключевым элементом моей мотивации было то, что у меня не было правильных «генов». Как Вы знаете, некоторые люди рождаются с шестью или восемью кубиками, и не важно, что они делают,

они их просто имеют. Я не был одним из них, но вскоре обнаружил, что это не имеет никакого значения. Не имеет значения какой тип тела у тебя, толстый ты или худой. Три вещи имеют значение: воля, трудолюбие и преданность делу.

Но почему мышцы живота настолько важны? Прежде всего, они требуют большей отдачи, чем любая другая группа мышц. Вы должны делать правильные упражнения и держать свое тело почти без жира, в противном случае вы не сможете их увидеть независимо от того насколько они сильны. Кроме того пресс является основным элементом телосложения. Большой, мускулистый 90-киллограммовый парень не так впечатляет, как *впечатляет* парень меньшего веса, но с 6 кубиками пресса. Пресс – это реальное доказательство того, что Вы делаете всё правильно.

Вот поэтому я и пишу эту книгу. Позвольте мне объяснить: когда друзья начали спрашивать моего совета в тренажерном зале, я понял, что их подготовка мне доставляет огромное удовольствие, видеть что мои методы показали результаты и у других людей. Я понял, что обучение других людей доставляет мне столько же удовольствия, сколько я получаю сам от тренировок. Мои клиенты приходили ко мне неудовлетворенные результатами. Мы начинали тренироваться вместе, я планировал их диету, делился своими знаниями, мотивировал их. У них произошли не только физические изменения, но и психологические. Я заметил, что они стали более уверенными, более мотивированными и способными противостоять проблемам в других аспектах своей жизни тоже. Эта книга для всех тех людей, которые не могут связаться со мной лично, для тех, кто хочет узнать мои секреты и использовать мои знания. Эта книга рассказывает о моем пути к развитию наиболее эстетически впечатляющей мышцы тела - пресса.

Диета для пресса

«Пресс делается на кухне»

Первый раздел книги посвящен правильному питанию, которому Вы должны следовать, чтобы убрать жир, сохраняя при этом мышечную массу. Диета разделена на 5 фаз и каждая фаза связана с соответствующими упражнениями, которые подобраны в соответствии с уменьшением кол-ва калорий в каждой фазе. Вряд ли есть кто-то, кто не хочет освободить свою талию от жира и получить 6 кубиков пресса. Тренировка пресса полезна для развития мускулатуры брюшной стенки, но независимо от того, насколько хорошо прокачан пресс, он никогда не покажет себя из подкожного жира, если мы не будем следовать необходимым правилам. К сожалению, жир распределяется неравномерно у некоторых людей и сосредоточен в основном в области талии. Здесь не приведены проценты жира, которых мы должны достичь для того, чтобы наш пресс показался. Для того чтобы получить так нужный нам пресс из 6 кубиков, Вы в первую очередь должны избавиться от жира, скрывающего его. Вам нужен точный план, ориентированный на сжигание жира в области брюшной полости, который включает, по крайней мере, 3 компонента: диетический режим, кардио и силовые тренировки и каждый из них должен быть индивидуален.

Люди наследуют проблемы с весом от своих родителей, как, например, цвет глаз, форму носа. Современная наука исследует гены детей и их родителей и ищет причины ожирения, некоторые из них уже известны. Одна из причин лишнего веса и формирования живота - гены, запрограммированные сжигать жиры.

Как бороться с этим людям с «животом», которые не виноваты в их лишних килограммах? Генная инженерия, вероятно, даст точные ответы в ближайшем будущем и изолирует этот эффект, но до этого момент тип питания, физической активности и изменение некоторых привычек может действовать наверняка, для того чтобы получить так нужные «кубики».

Когда организм наполнен токсичными веществами, он производит больше жира и усиливает чувство голода, делая нас обжорами. Центр голода в головном мозге подвергается чрезмерной стимуляции, и единственный

способ нормализации процесса – детоксикация. Быстрая еда или недостаточное пережевывание пищи приводит к высвобождению глюкозы в крови и центр насыщения в головном мозгу не реагирует. Так что когда Вы едите быстрее, Вы потребляете больше пищи и толстеете.

Хорошо бы определить вес, который Вы желаете достичь перед началом диеты. Другими словами, нужно определить вес, с которым бы Вы выглядели лучше всего. Никогда не забывайте, НЕТ ТАКОЙ ВЕЩИ КАК «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС», мы все разные по форме тела, росту, структуре кости. Однако существуют границы идеального веса и специалисты, как я, следуют простым исчислениям для получения значений.

ЕСЛИ ВЫ ЖЕНЩИНА:

Примите 45 кг для первых 152 см роста и добавляйте 2 кг для каждых следующих 2 см, чтобы достичь среднего значения Вашего идеального веса. Вы должны принять во внимание структуру тела. Если у Вас маленькие кости, нужно отнять 15% веса, а если крупные, то добавить 15% веса.

ЖЕНЩИНЫ

РОСТ	МАЛАЯ КОСТЬ	СРЕДНЯЯ КОСТЬ	ШИРОКАЯ КОСТЬ
152 cm	38 kg	45 kg	52 kg
154 cm	40 kg	47 kg	54 kg
157 cm	42 kg	49 kg	57 kg
159 cm	44 kg	52 kg	59 kg
162 cm	46 kg	54 kg	61 kg
164 cm	48 kg	56 kg	65 kg
167 cm	49 kg	58 kg	67 kg
169 cm	52 kg	61 kg	70 kg
172 cm	53 kg	63 kg	72 kg
174 cm	55 kg	65 kg	75 kg
177 cm	57 kg	67 kg	78 kg
180 cm	59 kg	70 kg	80 kg
182 cm	61 kg	72 kg	83 kg

ЕСЛИ ВЫ МУЖЧИНА:

Считайте 50 кг на первые 152 см роста и далее добавляйте 2,5 кг за каждые 2 см роста, чтобы достичь среднего значения Вашего идеального веса. Затем Вы должны учесть структуру тела. Некоторые люди имеют маленькие кости, другие крупные, если Вы имеете маленькие кости, нужно отнять 15% веса, а если крупные, то добавить 15% веса.

МУЖЧИНЫ

РОСТ	МАЛАЯ КОСТЬ	СРЕДНЯЯ КОСТЬ	ШИРОКАЯ КОСТЬ
152 cm	42,5 kg	49,5 kg	57 kg
154 cm	44,5 kg	52 kg	60 kg
157 cm	47 kg	55 kg	63 kg
159 cm	49 kg	57,5 kg	66 kg
162 cm	51,5 kg	60,5 kg	69 kg
164 cm	53,5 kg	63 kg	72,5 kg
167 cm	56 kg	66 kg	76 kg
169 cm	58 kg	68,5 kg	79 kg
172 cm	60,5 kg	71 kg	82 kg
174 cm	62,5 kg	74 kg	85 kg
177 cm	65 kg	76,5 kg	88 kg
180 cm	67,5 kg	79 kg	91 kg
182 cm	70 kg	82 kg	94 kg
185 cm	72 kg	84,5 kg	97 kg
188 cm	74,5 kg	87,5 kg	100,5 kg
190 cm	76,5 kg	90 kg	103,5 kg
193 cm	79 kg	93 kg	106,5 kg
195 cm	81 kg	95,5 kg	109,5 kg
198 cm	83 kg	98 kg	113 kg

И теперь, после установки на Ваш идеальный вес, я предлагаю эффективную диету для талии. Этот режим питания будет улучшать пищеварение, и ускорять обмен веществ. Всё организовано в 5 фаз и каждая из них направлена на приобретение и на поддержание желаемого результата.

Эта диета предполагает большое количество белков – главный фактор для сжигания жира, разнообразие овощей – контролирует аппетит, а также потребление фруктов с постепенным вовлечением «медленных» углеводов.

Ежедневное количество потребляемых калорий также ключевой момент. Снижение этого фактора всегда работает на потерю веса (если конечно это Ваша цель). И наоборот, если Вы хотите набрать вес, необходимо увеличить количество потребляемых калорий. Для каждого человека это количество различное. Чтобы узнать количество для себя, нам нужна следующая информация:

1. Вес
2. Возраст
3. Рост

И теперь мы можем использовать формулу для расчета Вашего метаболизма в состоянии покоя – она показывает, сколько калорий в день нужно для нормального функционирования организма и его систем без физической активности.

ФОРМУЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН

$$\{65 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.7 \times \text{рост в см}) - (4.7 \times \text{возраст})\}$$

ФОРМУЛА ДЛЯ МУЖЧИН

$$\{66 + (13.7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - 6.8 \times \text{возраст}\}$$

Формула допускает погрешность, т.к. она не учитывает структуру тела, процент мышечной массы и подкожного жира, состояние обмена веществ.

ПРИМЕР

Мужчина 34 лет, весом 85 кг и ростом 174 см. Столько калорий ему нужно для поддержания его метаболизма в состоянии покоя:

$$[66 + (13.7 \times 85) + (5 \times 174) - (6.8 \times 34)]$$

$$[66 + 1164 + 870 - 231] = 1869 \text{ калорий}$$

Нет ни одного здорового человека, кто бы находился в состоянии покоя в течение дня, поэтому индекс физической активности добавляется к этой формуле:

1.2 - очень мало или без упражнений

1.375 - низкая активность – мало упражнений или занятие спортом 1-3 дня в неделю

1.55 - умеренная активность – мало/средне упражнений или занятие спортом 3-5 дней в неделю

1.725 - высокая активность или занятия спортом 6-7 дней в неделю

1.9 - экстремальная активность – энергичные ежедневные упражнения или занятия спортом

В моем случае активность умеренная и я использую 1.55 как индекс для умножения 1869 калорий и получаю результат 2897 калорий.

Калории должны быть надлежащим образом распределены в макро питательных веществах, и различные фазы нашей диеты дают различные пропорции калорий. Наша конечная цель – закрепить метаболизм и сжечь лишний жир без потери мышечной массы.

Вот рекомендации по потреблению белка в день:

БЕЗ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

МУЖЧИНЫ (И ЖЕНЩИНЫ)

19 - 30 лет	52 (46) г/день	0,8-1 г/кг/день или до 25% ккал/день
31 - 50 лет	52 (52) г/день	
51 + лет	52 (48) г/день	

АКТИВНОСТЬ кто/питание	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС КАЛ. сбалансированная диета	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС КАЛ. низкоуглеродная диета
любители	1-2 г кг/день	1.5-2 г кг/день
проф. спортсмены	2-2.4 г кг/день	

Углеводы имеют самый большой энергетический запас (50% и более) в ежедневном потреблении пищи. Они расщепляются на глюкозу и хранятся в виде гликогена. Часть последнего хранится в печени и поддерживает постоянный уровень глюкозы в крови. Основная часть гликогена находится в мышцах и обеспечивает их работу. Схема калорийности, упомянутая выше, показывает, что из 2897 калорий в день 50% или 1400-1500 должны быть углеводы. Чтобы узнать, сколько это граммов углеводов, то мы должны калории поделить на 4 (на 1 грамм углеводов приходится 4 калории, то же самое и для белков) – это около 360 г углеводов в день или примерно 4,2 г/кг в сбалансированном рационе питания.

ФАЗА 1: ДЕТОКСИКАЦИЯ

Целью первой фазы является быстрый запуск процесса похудения здоровым путем, удаляя запас жиров, воду и токсины из организма. Во время фазы детоксикации Вы можете потреблять неограниченное количество белков – в том числе мясо, яйца, рыба, много овощей. Потребление углеводов ограничено, Вы должны отказаться от белого хлеба, картофеля, макарон, риса, шоколада, а также продуктов с содержанием сахара и выпечки. Фрукты и жиры не исключены полностью, потому что они вкус и сладость в рацион.

ДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

2 г белка на килограмм является абсолютно обязательным для того, чтобы сжигать жиры без потери мышечной массы. Это означает, что Вы должны потреблять 110-140 г белков в день, если Вы весите 70 кг. Это не трудно, если принять во внимание тот факт, что один стейк из индейки содержит 34 г белка. Углеводы в этой фазе уменьшены до 0,8-1 г на кг, что является необходимым минимумом для поддержания уровня инсулина в организме. Потребление жиров снижено до 0,6 г на кг. Если жиры в Ваших основных блюдах ниже индивидуального оптимума, добавьте немного растительного масла в салат, чтобы покрыть разницу. *Следуйте фазе детоксикации в течение 5 дней и переходите непосредственно к четвертой фазе, если Вы достигли желаемого веса. Если у Вас ещё есть лишние килограммы, то переходите ко второй фазе – Метаболический старт.*

СПИСОК ЕДЫ ДЛЯ ФАЗЫ ДЕТОКСИКАЦИИ:

1. РЫБА

ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТИЛАПИЯ

Лучше употреблять рыбу пойманную в природе, а не выращенную на рыб. заводе, т.к. выращенная может содержать много антибиотиков. Избегайте больших рыб, таких как: рыба-меч, акула, королевская макрель и белого тунца, потому что они могут содержать металлы, такие как ртуть, которая является токсином.

2. ПТИЦА

КУРИННАЯ ГРУДКА, ГРУДКА ИНДЕЙКИ, ФАРШ ИНДЮШАТИНЫ (мясо без жира), ЯЙЦА (2 яйца = 1 порция)

3. ОВОЩИ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, КАПУСТА, БРОККОЛИ, БРЮСЕЛЬСКАЯ КАПУСТА (помогают в очищении печени от химических веществ)

СПАРЖА, ШПИНАТ, БАМИЯ (стабилизируют уровень глюкозы в крови, мощные антиоксиданты)

ЛУК (ускоряет распад жиров в пище)

АРТИШОК (защищает клетки печени от токсинов, улучшает циркуляцию крови и стимулирует пищеварение)

СЕЛЬДЕРЕЙ, ОГУРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ

ГРИБЫ, ПЕТРУШКА, КРЕСС-САЛАТ

4. ФРУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (до двух раз в день)

ЯБЛОКИ, ЯГОДЫ, ГРЕЙПФРУТЫ, АПЕЛЬСИНЫ, ПЕРСИКИ, ГРУШИ

Эти плоды являются безопасным источником волокон, дают ощущение сытости и медленно перевариваются. Они также содержат много воды и мало калорий, что делает их идеальными для нашей диеты в первой фазе.

5. ПРОБИОТИКИ

ЙОГУРТ (все виды, включая сухие; с фруктами без сахара; со средним и низким содержанием жира)

КЕФИР (по аналогии с йогуртом, но для питья и идеально подходит для приготовления шейка)

КОМБУЧА (или чайный гриб. Ферментированный чай с полезными бактериями и невероятный метаболический усилитель)

Пробиотики зарекомендовали себя в борьбе с ожирением, особенно в области живота. Нет определенной суточной дозы потребления, но пару раз в день будет достаточно для нашей фазы детоксикации.

6. ЗДОРОВЫЕ (ПОЛЕЗНЫЕ) ЖИРЫ

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

1-2 столовые ложки в день помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторые формы рака и диабет, поддерживают суставы в хорошем состоянии, предотвращают потерю мышечной массы и стимулируют сжигание жира.

7. СПЕЦИИ (в умеренных количествах)

СОУС САЛЬСА, СВЕТЛЫЙ СОЕВЫЙ СОУС, КЕТЧУП С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ, САЛАТ

ПРИПРАВЫ БЕЗ ЖИРА, КАЛИЕВАЯ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ГОРЧИЦА, ТРАВЫ И СПЕЦИИ

КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ВАШ ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ В ФАЗЕ ДЕТОКСИКАЦИИ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
Омлет с из 3-х яиц или 5 белков, приготовленные без масла, 1/2 стакана творога и 250 г 2% йогурта 1 фрукт 1 чашка зеленого или имбирного чая	Большое количество белков в виде рыбы, птицы или яиц плюс разрешенные овощи в неограниченных количествах 1 чашка зеленого чая	Белки в виде рыбы или курицы Неограниченное количество разрешенных овощей Чашка зеленого чая

МЕЖДУ
ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Второй фрукт и 60 г сырого миндаля
Вторая порция пробиотической пищи

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

1/2 грейпфрута
3 белка перемешанные с
1/2 чашки творога и
специями
1 чашка зеленого чая

ОБЕД

Салат с 200 г тунца,
заправленный 1 ст.
ложкой оливкового или
льняного масла и 22-мя
столовыми ложками
бальзамического уксуса
1 чашка зеленого чая

УЖИН

Белки в виде рыбы или
курицы
Неограниченное
количество
разрешенных овощей
Чашка зеленого чая

МЕЖДУ
ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

170 г йогурта без сахара
1 фрукт из списка + 60 г макадамии (такой орех)

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

250 г йогурта
смешанные с небольшой
чашкой фруктов из
списка + 2 ст ложки чиа
(семена шалфея или
шалфея)
1 чашка зеленого чая

ОБЕД

Зеленые листовые
овощи заправленные
льняным маслом, 1 ст.
ложка льняного семени,
1 ст. ложка
конопляного семени,
бальзамический уксус, 5
перепелиных яиц
1 чашка зеленого чая

УЖИН

Большая порция
запеченной семги с
большим количеством
овощей
1 чашка имбирного чая с
лимоном

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

1 фрукт + 200 г йогурта

1 горсть смешанных сырых орехов (миндаль, кешью, грецкие орехи, макадамия)

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

Кефирный шейк (кефир или айран без сахара смешать с любым фруктом, 1 ст.л. чиа и 3 яичными белками)

1 чашка имбирного чая с лимоном

ОБЕД

Салат из молодого шпината, помидоры "черри", тертый сыр с низким % жира, заправляем 1 ст.л. оливкового масла и 2 ст.л. бальзамического уксуса

1 чашка зеленого чая

УЖИН

3 маленьких или 2 больших фрикадельки из индейки с огуречным салатом

1 чашка имбирного чая

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Чашка мелких фруктов и 170 г йогурта

Супер смесь – сырые какао-бобы (один боб на 10 кг массы тела), ягоды годжи (30 г) и сырой кешью (40 г)

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1 взбитое яйцо плюс 2
яичных белка, 4 ст. л.
творога и
1 ст.л. пшеничных
отрубей

1 яблоко с 1/2 чашки
йогурта (2%)

1 чашка зеленого чая

ОБЕД

САЛАТ С ЛОСОСЕМ

2 чашки листовых овощей,
огурцы, запеченый лосось с
добавлением 1 ст.л.
оливкового или льняного
масла, 2 ст.л.
бальзамического уксуса или
лимонного сока

1 чашка имбирного чая

УЖИН

Жареная куриная грудка
(или маринованная с соусом,
но без жиров и будьте
осторожны с солью)

Овощи на пару

1 чашка травяного чая
(матуральная мята)

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Кефирный шейк или айран с 40 г сырых орехов
Йогурт (250 г с 1 ст.л. мёда)

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

2 сваренных вкрутую яйца

1/2 грейпфрута

1 чашка зеленого чая

ОБЕД

Жареный пангасиус с
лимоном и оливковым
маслом

Овощной салат (из
разрешенных овощей)

1 чашка чая комбуча

УЖИН

Баклажан, запеченный с
сыром Пармезан и на
гарнир отваренная квиноа
(лебеда, псевдо зерновое
богатое белками)

Чашка имбирного чая с 1
чайной ложкой меда и
лимоном

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

1 среднего размера груша + 3 ломтика нежирной ветчины из индейки
Порция йогурта

ФАЗА 2: МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СТАРТ (низкоуглеродная диета)

Во время этой фазы новые виды пищи добавляются к детоксикационной диете, так как наша цель низкоуглеродное питание. Повторяйте одно блюдо из меню фазы детоксикации каждый третий день в этой второй фазе. Оставайтесь на метаболическом старте по крайней мере 5 дней, и если Вы достигните своего идеального веса, то переходите к фазе пять – поддержание. Если нет, то оставайтесь на текущей фазе ещё 5 дней, а также не забывайте о детоксикационном питании каждый 3-й день и после 15 дней (в целом всей диеты) переходите к следующей фазе.

Ежедневное потребление белка в этой фазе увеличивается и для мужчин находится в пределах 2,5-3 г на кг, 2,3-2,7 для женщин. Углеводы в районе 1 г на кг и ниже, жиры увеличены до 1 г на кг.

1.ПРОТЕИНЫ

МЯСО БЕЗ ЖИРА (НОГИ, ГОЛЕНИ, ФИЛЕ) ГОВЯДИНА, СВИНИНА, БАРАНИНА, ТЕЛЯТИНА.

РАКООБРАЗНЫЕ: УСТРИЦЫ, КРЕВЕТКИ, КРАБЫ.

2. КРУПЫ, ПСЕВДО ЗЕРНОВЫЕ И ЗЕРНОБОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

АМАРАНТ, ЛЕБЕДА, БУЛГУР, ПРОСО, КОРИЧНЕВЫЙ РИС, ОВЕС, ЧЕРНЫЕ БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА, СОЯ

3. КРАХМАЛЬНЫЕ ОВОЩИ

КАРТОФЕЛЬ (1 порция = 1 картошка средних размеров), КУКУРУЗА (1 порция = ½ банки), ТЫКВА (1 порция = 1 тарелка)

4. КРАХМАЛЬНЫЕ ФРУКТЫ

БАНАН – 1 средних размеров ежедневно

КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ВАШ ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ В ФАЗЕ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СТАРТ

ЗАВТРАК

1/2 чашки йогурта с 3-5 ложками овсяных отрубей и измельченная груша или яблоко

Чашка зеленого чая

ОБЕД

Большое количества белков в виде рыбы/ракообразных/мяса/курицы или яиц

Овощи по выбору

1 порция пробиотиков (йогурт)

1 чашка имбирного чая с медом и лимоном

УЖИН

Белки в виде рыбы/индейки или мясо цыпленка

Неограниченное кол-во очищающих детоксикационных овощей

1 чашка чая с перечной мятой

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

1 дополнительная порция фруктов

Супер-смесь из сырых орехов и сухофруктов (ягоды годжи, ягоды инков (физалис), клюква, манука) 50 г в общей сложности

Тут приведены несколько вариантов ежедневного меню во второй фазе – Метаболический старт, каждый может приготовить блюда самостоятельно в соответствии со своими предпочтениями на основе вышеупомянутых инструкций.

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

50 г козьего йогурта с пшеничными отрубями и нектаром агавы, 1 ст.л. конопляного семени и 1 ст. л. льняного семени

1 чашка зеленого чая

ОБЕД

Овощной салат

Индейка приготовленная на пару с помидорами и розмарином

УЖИН

Лещ с овощами в фольге

Чашка мятного чая с медом и лимоном

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Смузи «Зеленая машина» (как приготовить будет ниже)

Супер смесь с какао (какао бобы) один боб на 10 кг веса и манука (до 4 фруктов на порцию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощной Салат

ПОРЦИИ:2

ПРОДУКТЫ

1 маленький огурец

1 помидор

1 небольшая луковица

1 чайная ложка оливкового масла

1 ст.л. красного винного уксуса

Соль и свежемолотый черный перец (по желанию)

½ стакана (60 г) нежирного сыра Фета

Порежьте огурец, помидор и лук на большие куски и сложите в тарелку.

Добавьте оливковое масло и уксус. Посыпьте солью и черным перцем, если хотите.

Посыпать сыром.

Индейка на пару с помидорами и розмарином

1 ПОРЦИЯ (400 г)

ПРОДУКТЫ (4 порции)

Мясо индейки 200 г

1 луковица репчатого лука

4 зубчика чеснока

2 красных перца

1/2 кг консервированных помидоров

4 ст.л. оливкового масла

Соль

Перец

Лавровый лист

Розмарин

Мясо индейки нарезают на куски и обжаривают с оливковым маслом. Мясо выкладываем и начинаем обжаривать мелко нарезанный лук, чеснок и красный перец. Тушить 3-4 минуты до смягчения и добавить помидор. Соль, перец и лавровый лист по вкусу и возвращаем мясо в сковороду. Ставим на меньший огонь, закрываем крышкой и тушим в течении 45-60 минут. Добавляем воду, если необходимо. После этого крышку снимаем и даем жидкости испариться.

Лещ с овощами в фольге

ПРОДУКТЫ ДЛЯ 1 ПОРЦИИ

1 среднего размера рыба

Овощи на выбор

Разделанная рыба смазывается маслом, солью и специями. Добавляются нарезанные овощи, и всё обворачивается фольгой. Выпекаем в течение часа на среднем огне.

Смузи «Зеленая машина»

ОДНА ПОРЦИЯ: 300 МЛ

ПРОДУКТЫ

1 горсть шпината

1/4 огурца

1 банан

2 стебля сельдерея

1/2 чайные ложки спирулины

2 стакана воды или кокосовой воды

Положите все продукты в блендер. Если будет слишком густо, то добавьте воды или предпочтительно кокосовой воды.

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Амарант с яблоками и грецкими орехами

Чашка зеленого чая с лимоном

ОБЕД

Морковный салат

Чашка имбирного чая

УЖИН

Сладкий или кислый шашлык из мяса индейки

Чашка мятного чая

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Яблоко со 170 г йогурта

Кефир

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Амарант с яблоками и грецкими орехами

ПРОДУКТЫ ДЛЯ 4 ПОРЦИЙ (2/3 чайной кружки каждая):

1 чашка амаранта

3 чашки соевого/рисового молока

1/4 чайной ложки корицы

1 большое неочищенное яблоко нарезать

1/2 чашки грецких орехов

Ягоды годжи

Раздробленные какао бобы

Семена конопли

Положите амарант, соевое молоко, корицу и яблоко средних размеров в кастрюлю, поставьте на печь и энергично перемешивайте, пока не закипит. Кастрюля должна быть закрыта, а температура печи должна быть низкая. Пусть кипит 25-30 минут. Затем посыпать грецкими орехами, ягодами годжи, какао бобами и семенами конопли.

Морковный салат

ПРОДУКТЫ ДЛЯ 1ПОРЦИИ

1 чашка тертой моркови

2 столовые ложки сушеной вишни

1 долька апельсина без кожицы

1/4 тертой апельсиновой корки

1 чайная ложка шафрана

Хорошо перемешайте, положите в банку и накройте. Поставьте в холодильник на 8-12 часов. Перед подачей процедите смесь, чтобы отделить сок.

Кисло-сладкий шашлык из индейки

2 ШАШЛЫЧКА НА ПОРЦИЮ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ 4 ПОРЦИЙ

430 г консервированного ананаса, сироп слить в отдельную чашку

4 ст.л. кетчупа

2 ст.л. белого винного уксуса

6 кусков филе индейки

2 красных чили, очистить и нарезать

1 красный перец нарезать на куски

Несколько порезанных стручков зеленого лука

Шаг 1. Смешайте ананасовый сироп с кетчупом, уксусом и небольшим кол-вом соли и перца. Отделите половину и положите остальное в миску, добавьте мясо индейки и половину красного чили. Маринуйте в течение 5 минут.

Шаг 2. Разделите мясо, перец и половину ананаса на 8 шашлычков.

Шаг 3. Нагрейте гриль или зажгите барбекю. Залить всё оставшимся маринадом и жарить в течении приблизительно 8 минут, до готовности. Полейте шашлычки оставшимся кисло-сладким соусом и подавайте.

ДЕНЬ 3

Меню из фазы детоксикации

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Омлет (из 2 белков и 1 яйца с 2 ст. л. отрубей, тертый сыр и йогурт смешать до однородной смеси)

1 яблоко

1 чашка зеленого чая

ОБЕД

Салат "Тонкая линия"
1 фрикаделька из чистого мяса

Чашка имбирного чая

УЖИН

Гречневые фрикадельки с огурцом и кунжутный салат

Чашка мятного чая

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Салат «Тонкая линия»

250Г НА ПОРЦИЮ

ПРОДУКТЫ

До 4 средних частей копченого лосося на порцию

Листья салата

1 ст.л. каперсов

1 чайная ложка песто

1 ст.л. оливкового масла

Несколько ростков пшеницы

Шкурки лимона

Укроп

5 помидорок черри

Перемешать все продукты до однородной смеси

Гречневые фрикадельки с огурцом, кунжутом и салатом

ПРОДУКТЫ НА 6 ПОРЦИЙ

200 Г ОДНА ПОРЦИЯ

1 чашка гречневой каши (из 1/2 чашки сырой гречки)

1 ст. л. рисового масла

2 ст.л. мелко тертой моркови

1 ст.л. тертого лука

2 зубчика чеснока

2 чайные ложки тмина

1/2 чайные ложки кориандра

1/2 чайные ложки куркумы

2 чайные ложки морской или гималайской соли

Овсяные отруби

Возьмите пергаментную бумагу и смажьте её рисовым маслом. Положите её на дно подходящего протвения. Обжарьте лук, чеснок и морковь в небольшом кол-ве масла на среднем огне. Добавьте специи и вареную гречку. Сделайте фрикадельки и выпекайте их на медленной огне.

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Овсянный пуддинг

Чашка зеленого чая с медом и лимоном

ОБЕД

Салат с курицей, яблоком и приправленный медом

Чашка имбирного чая с лимоном

УЖИН

Курица якитори и Брюссельская капуста с миндалем

Чашка мятного чая

МЕЖДУ
ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Яблоко
Кефирный шейк, банан и семена конопли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяный пудинг

150Г НА ПОРЦИЮ

ПРОДУКТЫ НА 6 ПОРЦИЙ

200 г овсяных хлопьев

400 мл. молока

4 ст.л. стевии (или 1 ст.л. подсластителя)

3-4 средних яблок

1 лимон

3 яйца

1/2 чайные ложки разрыхлителя

Изюм

Галеты

Нагрейте молоко и залейте им овсяные хлопья. Дайте им постоять 10-15 мин. Взбейте яйца со стевией (подсластителем) и добавьте замоченные в молоке овсяные хлопья и тертые яблоки.

Добавьте разрыхлитель. Добавьте смесь в предварительно смазанную маслом и посыпанную галетами форму для выпечки. Также Вы можете положить маленький кусочек масла на верх. Выпекать в течение 20 мин при температуре 180°C.

Салат с курицей, яблоком и медовым соусом

ПРОДУКТЫ НА 1 ПОРЦИЮ

2 куска куриного филе

1 пучок салата

100 г яблок

Соус

2 ст.л. меда

50 г сыра Фета

1 чайная ложка хрена

2 ст.л. лимонного сока

Щепотка черного перца

Щепотка соли

Куриное филе (2 куса) нарезают большими кусками и запекают в ребристой сковороде. Большие листья свежего зеленого салата кладем в салатницу и сверху кладем филе. Яблоко режут и добавляют в салат. Мёд (2ст.л.), сыр (50 г), хрен (1 чайная ложка), лимонный сок (2 ст.л.) и специи перемешивают. Заливаем салат этим соусом.

Куриные якитори и брюссельская капуста с миндалем

ПРОДУКТЫ НА 8 ПОРЦИЙ

1 кг брюссельской капусты

50 г зернового хлеба

2 ст.л. масла виноградных косточек

25 г очищенного миндаля

1 зубчик чеснока

Цедра с 1 лимона

Брюссельскую капусту варить или приготавливать на пару 10 минут пока не размякнет. Покрошить хлеб. Положить 2 ст.л. масла из семян винограда в большую сковороду и когда она нагреется добавить хлебные крошки. Жарить до хруста. Добавить миндаль, чеснок и лимонную цедру и оставить всё на плите пока не достигнет золотого цвета. Положите капусту в тарелку, посыпьте крошками и миндалем. Добавьте ещё немного масла.

Для куриных якитори

2 ст.л. соевого соуса

2 ст.л. мирина

2 ст.л. сакэ

1/2 чашки нерафинированного сахара

4 куриные грудки

4 стручка лука

Курица якитори:

Смешайте соевый соус, мирин и сакэ. Добавьте нерафинированный сахар. Разрежьте куриные грудки и маринуйте их по крайней мере 15 минут. Добавьте лук. Приготовьте шашлычки на гриле или в ребристой сковороде. Подавать с гарниром из брюссельской капусты и миндалем.

ФАЗА 3: ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ (замена углеводов)

Во время этой фазы Вы должны продолжать питаться умеренно, делать упражнения, которые стимулируют сердечнососудистую систему и постепенно увеличивать их продолжительность. Основная цель этой фазы - продвинутая потеря жира чередованием трех типов дней - с низким, средним и высоким содержанием углеводов в день. Потребление углеводов должно находиться под контролем всё время, также Вы можете добавить 1 ломтик зернового хлеба в день до 14:00, а также макаронные изделия из цельного зерна, овощи и часть сладких фруктов: инжир, смородина, вишня, сливы. Также допускается авокадо и 1 порция легкого попкорна. Оставайтесь на этой фазе до достижения своей цели по весу, но не дольше 20 дней.

ЧРЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ В ЭТОЙ ФАЗЕ

НИЗКОУГЛЕРОДНЫЙ ДЕНЬ

Углеводы на минимуме. Вы можете позволить себе 0,6-0,8 г на кг веса. Избегайте употребления макарон, фруктов (кроме яблок, но не более чем 2 в день и не сладких), орехов и ничего сладкого. 400 г овощей с низким содержанием крахмала (предпочтительно огурцы). В этот день 3-4 г белков на кг веса. Ешьте рыбу, постное мясо, обезжиренное молоко, низкокалорийный творог. Жиры в диапазоне 0,8-1 г на кг. Пейте чай или кофе без сахара или с подсластителем, если невозможно.

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
2 яйца	1 лист зеленого салата и огурец с лимонным соком	1 куриная ножка
1 ломтик ветчины		Брюссельская капуста
1/2 помидора		

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Белковый шейк

2 ломтика ветчины из индейки и часть огурца

1/2 чашки йогурта и 2 ст.л. чиа или отварной лебеды

СРЕДНЕУГРЕРОДНЫЙ ДЕНЬ

Это день сбалансированного питания. Включает в себя: углеводы – 4 г на кг веса, белки – 1,3-2 г, жиры – не более чем 0,8 г на кг веса.

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
<i>Овсянка из 100 г овса</i>	<i>200 г куриных грудок со 100 г риса (коричневого предпочтительнее)</i>	<i>Салат с куском мяса или овощи на пару с рыбой</i>
<i>Орехи с теплым молоком</i>	<i>100 г овощного салата</i>	<i>1 чашка крепкого чая</i>
<i>1 банан</i>		

МЕЖДУ

ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

Фрукт на выбор

Молочный продукт, включая сыр с фруктами (30 г сыра с любым фруктом или горсть ягод)

ВЫСОКОУГРЕРОДНЫЙ ДЕНЬ

В эти дни Вы должны употреблять в пищу высокоуглеродные продукты – 5-6 г на кг веса. Белки снижены до 1 г, и жиры до 0,6 г. Не переешьте. Ежедневное кол-во калорий должно быть сохранено. Увеличьте потребление фруктов. Не употребляйте слишком много хлеба, предпочтителен хлеб из

цельного зерна. Начинается постепенное увеличение углеводов без страха потери мышечной массы.

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
Овсянка из 100 г овса	200 г куриных грудок со 100 г риса (коричневого предпочтительнее)	200 г телятины с 300 г запеченого картофеля
Орехи с теплым молоком		
1 банан	100 г овощного салата	

МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

1 банан

Овсяные хлопья с молоком и сухофруктами на выбор

40 г протеина с молоком

ФАЗА 4: ПРЕВРАЩЕНИЕ (БОГАТАЯ ЖИРАМИ ДИЕТА)

В стадии этого режима питания преобладают продукты богатые белками и жирами, углеводов почти нет.

МЯСО, ФИЛЕ, ВЕТЧИНА

ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ: ДОБАВЛЯЙТЕ 2 ЖЕЛТКА НА КАЖДЫЕ 7 БЕЛКОВ

СЫР, ТВОРОГ

БЕЛАЯ РЫБА

КРАБЫ, КРЕВЕТКИ, КАЛЬМАРЫ

БЕЛКОВЫЕ НАПИТКИ

МАСЛО, МАСЛИНЫ, СЛИВКИ, ИКРА, МАЙОНЕЗ, ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР

ОРЕХИ В НЕБОЛЬШИХ КОЛЛИЧЕСТВАХ (до 50 г ежедневно)

****Потребление большого кол-ва овощей обязательно***

*****Потребление фруктов, крупы, макарон, бобовых, картофеля и кабачков не обязательно***

Большая часть энергии в этой фазе происходит из жиров. Их ежедневное потребление в 2 раза больше нормы или 2 г на кг веса. Часть потребляемой энергии происходит из окисления аминокислот. Количество углеводов в ежедневном меню должно быть минимально возможным. Ежедневное потребление белка 3 г на кг веса для мужчин, и 2 г на кг веса для женщин. Питание должно быть распределено на 6 приемов в день: 3 основных и 3 промежуточных.

КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ВАШ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
<i>Омлет из 6 белков и 1 желтка с ветчиной и сыром</i>	<i>Салат с 1/2 авокадо, 1 маленьким помидором и куриным мясом с оливковым маслом</i>	<i>Рыба или креветки с листьями салата или стейк с салатом из огурцов с добавлением 1/2 луковицы</i>
<i>Кофе или чай без сахара</i>		

МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ

50 г сырых орехов (миндаль, кешью, фундук, макадамия, бразильский орех)

40 г сывороточного протеина с водой

Куриная ветчина с огурцом

ФАЗА 5: ПОДДЕРЖАНИЕ (Стратегия 5+2)

Эта фаза создается для консолидации потери дополнительного жира в области живота и употреблением некоторыми из Ваших любимых продуктов (или блюд). Стратегия питания построена на принципе поддержания обмена веществ на высокой скорости, в качестве дополнительных калорий разрешается употреблять в некоторые дни гамбургер, хлеб, мороженое, шоколад, алкоголь и т.д. Именно такой «шок» ускоряет метаболизм.

После того как метаболизм ускорен (чтобы сжигать дополнительную энергию), Вы возвращаетесь к своему рациону питания, и таким образом, Вы будете сжигать калории на максимальной скорости. Пока Вы не достигните плоского живота, и пресс не покажется, употребляйте не более 4 Ваших любимых блюд 2 дня в неделю.

Чтобы перейти от большой талии к малой, Вы должны понимать и сознательно изменить психологические и поведенческие привычки. Начните читать этикетки на продуктах. Выбирайте те, которые содержат волокна и здоровые жиры (моно- и поли- насыщенные). Пейте 1 или 2 стакана воды до еды в день, т.к. сигналы голода могут быть сигналами жажды. Доказано, что 2 специи помогают поддерживать талию - красный перец и корица. Важно знать, что нет ничего страшного делать ошибки, главное вернуться и придерживаться своего пути. Спите не менее 8 часов - в ночное время – отсутствие сна заставляет Вас больше есть. Придерживайтесь здоровых, безопасных и моногамных сексуальных отношений – удовлетворение одного центра аппетита в мозгу помогает удовлетворить также и другой.

Следующие добавки доказали свою эффективность для достижения плоского живота и пресса:

ПИКОЛИНАТ ХРОМА, МАСЛО ГРЕЙПФРУТА, ЙОХИМБИН, L-КАРНИТИН, КЛК (конъюгированная линолевая кислота).

Было бы хорошо добавить термогенный сжигатель жира.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом или тренером о том, какие из вышеперечисленных добавок подойдут для Вас.

Упражнения

«Чтобы достичь то, что другие не имеют, ты должен делать то, что другие не делают»

Чтобы слепить великолепный пресс из 6 кубиков Вам нужно развивать основные мышцы, которые отвечают за форму пресса: основные поверхностные мышцы – прямые мышцы и внешние косые мышцы живота, то есть пресс из 6-ти кубиков, это также глубокие мышцы живота, такие как поперечные мышцы живота и внутренние косые мышцы живота, которые обеспечивают поддержку позвоночника и внутренних органов, обеспечивая тем самым плоский живот. В этой главе описываются упражнения, которые стимулируют мышечную гипертрофию в области живота.

ФАЗА 1 (2 недели)

Фаза детоксикации длится 2 недели, в результате чего программа тренировок также длится 2 недели – три тренировки в неделю в течение 1 и 2 недели. Потребление углеводов снижается до 0,8-1 г на кг веса, а жиров до 0,6 г на кг веса. Упражнения подобраны в соответствии с пониженной калорийностью в период очистки от токсинов.

Хотя они выглядят достаточно просто на первый взгляд, но не вводите себя в заблуждение. Более того, каждое упражнение имеет дополнительные инструкции для надлежащего исполнения, которые включают в себя темп, время отдыха между подходами, а некоторые упражнения выполняются до отказа.

Программа предназначена для выполнения 3 раза в неделю по дням, указанным в таблице – понедельник, среда, пятница, но Вы можете заменить их другими днями, которые Вам лучше подходят. Тем не менее, убедитесь, что Вы не тренируетесь два дня подряд. Постепенно увеличивается интенсивность в результате укорачивания периода отдыха, в то время как кол-во подходов и повторений увеличивается.

В последнем столбце таблицы представлена дополнительная информация, а после таблицы разъяснения по темпу и периодам отдыха между подходами.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНСТРУКЦИИ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье	3	до отказа	30 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	30 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	30 sec	обычная	
	Наклоны на скамье	3	20	30 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	10 sec	30 sec	-	лежа
СРЕДА	Наклоны на скамье	3	до отказа	30 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	30 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	30 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	25	30 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	15 sec	30 sec	-	лёжа
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье	4	до отказа	30 sec	обычная	
	Планка	4	до отказа	30 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	4	до отказа	30 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	4	30	30 sec	медленно	каждую сторону
	Вакуум	3	20 sec	30 sec	-	лежа

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНСТРУКЦИИ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Наклоны на скамье	3	20	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	20 sec	20 sec	-	сидя
СРЕДА	Наклоны на скамье	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Наклоны с гантелями	3	25	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	25 sec	20 sec	-	сидя
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	4	до отказа	20 sec	-	
	Подним-е ног лежа на полу	4	до отказа	20 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	4	30	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30 sec	20 sec	-	сидя

До отказа: выполнять упражнение до отказа

Повторений X: выполнять заданное кол-во повторений

Повторений YY сек: выполнять в течение опред. периода времени

Обычная скорость повторений: всего 3 сек, 1 сек вверх, 1 сек вниз, 1 сек задержка вверх.

Медленная скорость повторений: всего 6 сек, 2 сек вверх, 2 сек вниз, 2 сек задержка вверх.

Каждую сторону: заданное число повторений для каждой стороны

ФАЗА 2 (3недели+)

Вторая фаза – это время, в течение которого мы будем работать над гипертрофией мышц брюшного пресса. Цель диеты и упражнений – снизить содержание жира в области живота, но для шикарного пресса должны также иметь адекватную мышечную массу и объем. Именно сейчас, на втором этапе, мы будем целенаправленно работать над мышечной гипертрофией – то есть сделаем наш пресс больше!

В ходе второй фазы мы будем работать с адекватно подобранными упражнениями. Именно с этими упражнениями я достиг своего пресса. А в последней фазе Вы найдете мою любимую программу для сжигания жира в брюшной полости и поддержания 6-ти кубиков круглый год.

Но давайте вернемся ко второй фазе. Наша цель здесь не только увеличить количество повторения и снизить время отдыха, но и увеличить сопротивление в упражнениях с весами. Это рецепт для массивных мышц брюшного пресса, на которые мы и нацелены на данном этапе.

Программа предназначена для выполнения 3 раза в неделю по дням, указанным в таблице – понедельник, среда, пятница, но Вы можете заменить их другими днями, которые Вам лучше подходят. Тем не менее, убедитесь, что Вы не тренируетесь два дня подряд. Постепенно увеличивается интенсивность в результате укорачивания периода отдыха, в то время как кол-во подходов и повторений увеличивается, а также сопротивление при упражнениях с весами.

В последнем столбце таблицы представлена дополнительная информация, а после таблицы разъяснения по темпу и периодам отдыха между подходами.

В конце списка упражнений Вы найдете расшифровку по дополнительным инструкциям.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя
СРЕДА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя
СРЕДА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	20 sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	20 sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	20 sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	20 sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	20 sec	-	сидя

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10sec	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	10sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	10sec	-	сидя
СРЕДА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10sec	медленно	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	10sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	10sec	-	сидя
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10sec	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10sec	медленно	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10sec	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10sec	медленно	
	Планка	3	до отказа	10sec	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30sec	10sec	-	сидя

ЧЕТВЕРТАЯ+ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10 _{sec}	обычная	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10 _{sec}	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Планка	3	до отказа	10 _{sec}	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 _{sec}	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	30 _{sec}	10 _{sec}	-	стоя
СРЕДА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10 _{sec}	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Планка	3	до отказа	10 _{sec}	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	каждую сторону
	Вакуум	3	30 _{sec}	10 _{sec}	-	стоя
ПЯТНИЦА	Наклоны на скамье с утяж	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Подним-е ног лежа на полу	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Боковые наклоны	3	до отказа	10 _{sec}	-	каждую сторону
	Кранчи на блоке	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	
	Планка	3	до отказа	10 _{sec}	-	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 _{sec}	медленно	каждую сторону
	Вакуум	3	30 _{sec}	10 _{sec}	-	стоя

До отказа: выполнять упражнение до отказа

Повторений X: выполнять заданное кол-во повторений

Повторений YY сек: выполнять в течение опред. периода времени

Обычная скорость повторений: всего 3 сек, 1 сек вверх, 1 сек вниз, 1 сек задержка вверх.

Медленная скорость повторений: всего 6 сек, 2 сек вверх, 2 сек вниз, 2 сек задержка вверх.

Каждую сторону: заданное число повторений для каждой стороны

ФАЗА 3 (3недели)

Третья фаза – подходящий момент чтобы добавить новые упражнения, а также усложнить упражнения из предыдущих фаз. Мы добавляем скручивание на мяче и преобразовываем 2 упражнения – планка становится планкой с вытянутой рукой, а поднятие ног на полу будем делать до вертикального положения.

Упражнения повторяются 3 тренировочных дня. Постепенно увеличивается интенсивность в результате укорачивания периода отдыха, в то время как кол-во подходов и повторений увеличивается, а также сопротивление при упражнениях с весами.

Программа предназначена для выполнения 3 раза в неделю по дням, указанным в таблице – понедельник, среда, пятница, но Вы можете заменить их другими днями, которые Вам лучше подходят. Тем не менее, убедитесь, что Вы не тренируетесь два дня подряд.

В последнем столбце таблицы представлена дополнительная информация, а после таблицы разъяснения по темпу и периодам отдыха между подходами. В конце списка упражнений Вы найдете расшифровку по дополнительным инструкциям.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Поднимание ног	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	2	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	40sec	20 sec	-	СТОЯ
СРЕДА	Поднимание ног	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	2	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	40sec	20 sec	-	СТОЯ
ПЯТНИЦА	Поднимание ног	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	2	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	2	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	2	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	40 sec	20 sec	-	СТОЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	50sec	20 sec	-	СТОЯ
СРЕДА	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	50sec	20 sec	-	СТОЯ
ПЯТНИЦА	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	50sec	10 sec	-	СТОЯ

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	50sec	10 sec	-	СТОЯ
СРЕДА	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	60sec	20 sec	-	СТОЯ
ПЯТНИЦА	Поднимание ног	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Кранчи на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с поднятой рукой	3	до отказа	10 sec	обычная	разные руки
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	кажд. сторону
	Вакуум	3	60sec	20 sec	-	СТОЯ

До отказа: выполнять упражнение до отказа

Повторений X: выполнять заданное кол-во повторений

Повторений YY сек: выполнять в течение опред. периода времени

Обычная скорость повторений: всего 3 сек, 1 сек вверху, 1 сек внизу, 1 сек задержка вверху.

Медленная скорость повторений: всего 6 сек, 2 сек вверху, 2 сек внизу, 2 сек задержка вверху.

Разные руки: выполняются повторения левой рукой, потом правой – это считается одним подходом.

ФАЗА 4 (3+ недели)

Четвертая фаза также известна как богатая жирами диета, это следующий этап нашей программы для пресса. Здесь, как и в предыдущем этапе, происходит замена некоторых упражнений, а также добавление более сложных вариаций других. Планка теперь выполняется с дополнительным сопротивлением, и вместо кранчей на шаре мы будем делать «складной нож».

Программа предназначена для выполнения 3 раза в неделю по дням, указанным в таблице – понедельник, среда, пятница, но Вы можете заменить их другими днями, которые Вам лучше подходят. Тем не менее, убедитесь, что Вы не тренируетесь два дня подряд.

Если Вы решаете продолжить заниматься в этой фазе более 3х недель, то продолжайте тренировки по третьей таблице. Не изменяйте технику выполнения упражнений. Выполняйте упражнения с максимальной массой, это позволит делать их правильно. Если Вы чувствуете, что используете инерцию и импульс для выполнения упражнений возьмите вес легче.

В последнем столбце таблицы представлена дополнительная информация, а после таблицы разъяснения по темпу и периодам отдыха между подходами. В конце списка упражнений Вы найдете расшифровку по дополнительным инструкциям.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	60 sec	20 sec	-	стоя
СРЕДА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	60 sec	20 sec	-	стоя
ПЯТНИЦА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	70sec	20 sec	-	стоя

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	70sec	10 sec	-	стоя
СРЕДА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	70sec	10 sec	-	стоя
ПЯТНИЦА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	80sec	20 sec	-	стоя

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	медленно	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	80sec	10 sec	-	стоя
СРЕДА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	медленно	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	80sec	10 sec	-	стоя
ПЯТНИЦА	Скручивание на турнике	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Складной нож на шаре	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лежа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка с весом	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	медленно	каждую сторону
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Вакуум	3	80sec	10 sec	-	стоя

До отказа: выполнять упражнение до отказа

Повторений X: выполнять заданное кол-во повторений

Повторений YY сек: выполнять в течение опред. периода времени

Обычная скорость повторений: всего 3 сек, 1 сек вверху, 1 сек внизу, 1 сек задержка вверху.

Медленная скорость повторений: всего 6 сек, 2 сек вверху, 2 сек внизу, 2 сек задержка вверху.

ФАЗА 5

Моя любимая фаза это пятая! Это то, что я лично использую. Упражнения стратегически выбраны мною, т.к. я нахожу их наиболее эффективными. Вы уже знакомы с ними из предыдущих этапов. Новое упражнение здесь – маятник живота. Также различие в том, что выполнение упражнения «вакуум» происходит в ином порядке.

Я выполняю упражнение «вакуум» каждое утро натошак в течение 5 минут без перерыва. Вам, как новичкам, можно выполнять это упражнение 3 раза в неделю в течение первого месяца, следуя программе представленной ниже. Для того чтобы видеть результат этого упражнения Ваше общее количество жира в организме должно быть менее 15%.

НЕДЕЛИ УПРАЖНЕНИЕ СЕКУНДЫ ПОДХОДЫ ОТДЫХ

1	ВАКУУМ	60	3	20 sec
2	ВАКУУМ	60	3	20 sec
3	ВАКУУМ	60	4	10 sec
4	ВАКУУМ	60	4	10 sec

Остальные упражнения я выполняю все другие дни. Я выполняю из без отдыха, после чего я отдыхаю 30 секунд и начинаю снова. Таким образом, я выполняю 4 подхода. Но до тех пор, пока Вы не сможете выполнять упражнения в таком темпе, Вы можете использовать следующую программу.

НЕДЕЛИ ПОДХОДЫ ПОВТОРЕНИЯ ОТДЫХ

1	2	до отказа	20 sec
2	2	до отказа	20 sec
3	3	до отказа	10 sec
4	3	до отказа	10 sec

Вот сама программа, составленная для 4х недель. Первые 4 недели являются подготовительными для последней, четвертой недели – моей любимой тренировочной недели. Именно четвертая – основная, которой Вы будете следовать. Опять же, как и в предыдущих фазах, попробуйте увеличить количество повторений и дополнительных весов, но при этом сохраняйте хорошую технику и безопасное выполнение.

НЕДЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЫ ПОВТ. ОТДЫХ СКОРОСТЬ ДОП.ИНФ

ПЕРВАЯ	Под-е ног лежа на полу	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Лёжа махи ногами	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	2	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	2	до отказа	20 sec	медленно	каждую сторону
	Маятник живота	2	до отказа	20 sec	медленно	
	Боковая планка	2	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
ВТОРАЯ	Под-е ног лежа на полу	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Лёжа махи ногами	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Планка	2	до отказа	20 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	2	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	2	до отказа	20 sec	медленно	каждую сторону
	Маятник живота	2	до отказа	20 sec	медленно	
	Боковая планка	2	до отказа	20 sec	обычная	каждую сторону
ТРЕТЬЯ	Под-е ног лежа на полу	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лёжа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	медленно	каждую сторону
	Маятник живота	3	до отказа	10 sec	медленно	
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
ЧЕТВЕРТАЯ	Под-е ног лежа на полу	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Воздушный велосипед	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Лёжа махи ногами	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Планка	3	до отказа	10 sec	обычная	
	Наклоны с гантелями	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону
	Боковые кранчи с поднятием ноги	3	до отказа	10 sec	медленно	каждую сторону
	Маятник живота	3	до отказа	10 sec	медленно	
	Боковая планка	3	до отказа	10 sec	обычная	каждую сторону

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

ПЛАНКА



Планка – это стационарное упражнение, которое помогает укрепить все части тела. Вы можете делать планку на голом полу, но лучше делать на коврике. Для начала упражнения необходимо лечь на пол и упереться локтями и пальцами ног, как показано на рисунке выше. Держите Ваше тело прямо.

ПОДНИМАНИЕ НОГ ЛЁЖА НА ПОЛУ

Положите коврик на пол и лягте на спину. Ладони развернуты к полу, ноги вместе. Начинайте поднимать ноги, колени держите вместе. Поднимайте ноги, пока они не будут перпендикулярны полу (90 градусов к полу). Не останавливайтесь вверху и сразу начинайте медленно опускать ноги в исходное положение. Не позволяйте пяткам касаться пола на протяжении всего упражнения.

ШАГ 1



ШАГ 2



ПОДНИМАНИЕ НОГ

Вам понадобится стойка или брусья для этого упражнения. Выполняйте упражнение как показано на рисунке.

ШАГ 1



ШАГ 2



НАКЛОНЫ С ГАНЕЛЯМИ

Выполняйте упражнение как показано на рисунке. Аналогично для другой стороны.

ШАГ 1



ШАГ 2



НАКЛОНЫ НА СКАМЬЕ

Сядьте на наклонную скамью. Положите скрещенные руки на грудь. Медленно опускайте тело примерно на 20-25 см от исходного положения. Старайтесь, чтобы Ваш пресс был в постоянном напряжении. Амплитуда движения должна быть маленькая, а скорость выполнения медленная. Для утяжеления поместите руки за шей или по бокам головы.

ШАГ 1



ШАГ 2



БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ НА СКАМЬЕ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Это упражнение для косых мышц живота. Встаньте на скамью как показано на картинке. Положите руки на груди и выполняйте упражнение. После смените сторону.

ШАГ 1



ШАГ 2



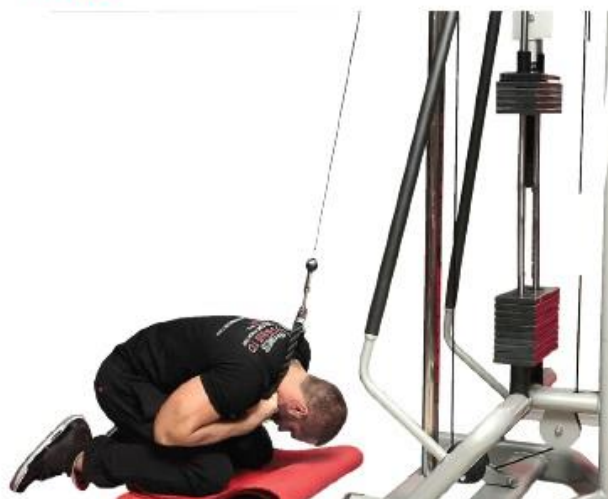
КРАНЧИ НА БЛОКЕ

Встаньте на колени, возьмитесь за веревку и поместите Ваши ладони рядом с головой как показано на рисунке.

ШАГ 1



ШАГ 2



ВАКУУМ Это упражнение укрепляет внутренние мышцы живота. Вы должны делать Вакуум постоянно.

Для выполнения вакуума выдохните весь воздух из легких и когда выдохните, расширьте Вашу грудь и втяните живот, оставайтесь в таком положении сколько сможете. Вакуум можно выполнять сидя или стоя на коленях как показано на рисунке.

ШАГ 1



ШАГ 2



КРАНЧИ НА ШАРЕ

Перед началом упражнения убедитесь, что шар полностью надут. В противном случае Вы не получите нужного результата от упражнения. Расположитесь на шаре как показано на рисунке и начинайте выполнять сгибания. Вы должны работать прессом, а не шеей (не забывайте это). Ваша поясница должна быть в контакте с шаром всё время, а отрываться от шара должна только верхняя часть спины.

ШАГ 1



ШАГ 2



ВОЗДУШНЫЙ ВЕЛОСИПЕД

Лягте на коврик на спину. Ваши руки должны быть сцеплены за головой. Поднимите Ваши колени, чтобы сформировать прямой угол. Во время упражнения помните, чтобы фокусом напряжения был пресс. Перемещайте свой правый локоть к левому колену, и левый локоть – к правому.

ШАГ 1



ШАГ 2



ПЛАНКА С ПОДНЯТИЕМ РУКИ

Займите позицию как для обычной планки. Вытяните руку вперед и выдержите эту позу 5 секунд. После этого поменяйте руку.

ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



БОКОВАЯ ПЛАНКА

Боковая планка – отличное упражнение для укрепления боковых мышц. Держите тело по прямой линии, как показано на рисунке. Удерживайте это положение сколько возможно. Вы должны чувствовать напряжение в прессе и косых мышцах. Сделайте тоже самое для другой стороны.



СКЛАДНОЙ НОЖ НА ШАРЕ

Перед началом упражнения убедитесь, что шар полностью надут. В противном случае Вы не получите нужного результата от упражнения. Встаньте в положение как показано на рисунке. Убедитесь, что Ваше тело образует прямую линию от головы до ног. Начинайте катить ногами шар, как показано на рисунке. Сделайте паузу и вернитесь в начальное положение. Поддерживайте напряжение в прессе в течение всего упражнения.

ШАГ 1



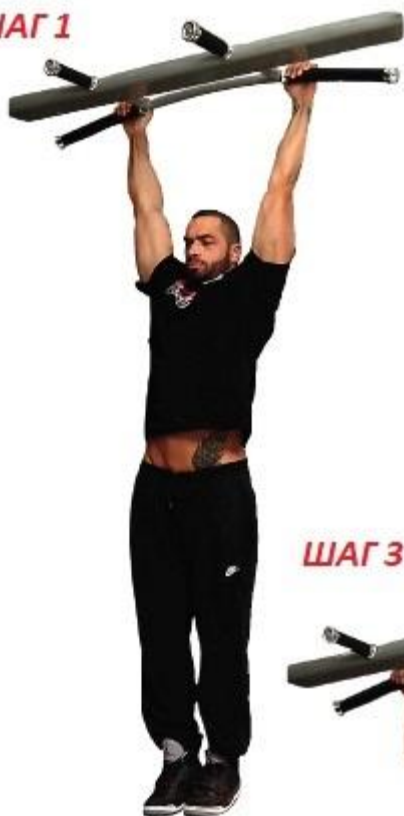
ШАГ 2



ПОДНИМАНИЕ НОГ

Упражнение выполняется на турнике. Выполняйте упражнение как показано на рисунке.

ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ЛЁЖА МАХИ НОГАМИ

Лягте на спину, руки положите под нижнюю часть спины. Теперь быстро начинайте двигать ногами вверх вниз. Когда одна нога идет вверх, другая идет вниз. Ноги всё время находятся на весу.

ШАГ 1



ШАГ 2



ПЛАНКА С ВЕСОМ

В этом упражнении Вам понадобится партнер, который сможет положить дополнительный вес Вам на спину.



БОКОВЫЕ КРАНЧИ С ПОДНИМАНИЕМ НОГИ

Лягте на пол так, как показано на рисунке ниже. Сгибайте ногу в колени и тянитесь к локтю. Прикоснитесь к локтю и медленно опустите ногу и верхнюю часть тела в исходное положение.

Выполните нужное кол-во повторений и затем поменяйте сторону.



ШАГ 2



МАЯТНИК ЖИВОТА

Маятник живота прокачивает Ваши нижние мышцы и косые мышцы живота. Расположитесь на полу, положите руки под прямым углом к Вашему телу. Сохраняйте Ваши ноги прямыми, в течение упражнения. Поднимите ноги и опустите их сначала в одну сторону и затем в другую. Не останавливайтесь в верхней части. Справа налево – это одно плавное движение.

ШАГ 1



ШАГ 2



НАКЛОНЫ НА СКАМЬЕ С ВЕСОМ

Возьмите дополнительный вес и поместите его на груди. Вес должен быть в пределах от 5 до 25 кг в зависимости от Вашего опыта и развития. Если Вы не можете сделать более 5 повторений, то вес должен быть снижен.

ШАГ 1



ШАГ 2



ИСТОРИИ УСПЕХА

*«Сначала они будут смеяться, потом они будут стараться
быть похожим на тебя»*

Эта глава рассказывает об успешных превращениях некоторых моих клиентов. Они все добровольно поделились своими историями в качестве жеста благодарности и как доказательство того, что мои методы работают.

NASER



Привет, меня зовут Назир и здесь я хочу Вам рассказывать свою историю успеха, достигнутую следуя методам Лазаря Ангелова.

Для начала нужно сказать, что я всегда был очень решительный человек, порой даже упрямый. Я не люблю, когда мной управляют, вероятно, поэтому я потерял много времени,

неправильно тренируясь в спортзале. Я никогда не нанимал личного тренера и не следовал строгим планам диет. Я был убежден, что смогу построить свое тело самостоятельно, как я построил свою жизнь.

Мотивировало мной желание похудеть и сделать пресс из 6 кубиков. Были дни, когда я делал 1000 приседаний, но результаты меня не радовали.

Всё изменилось, когда я узнал о Лазаре и его услугах личного тренера. Я до сих пор помню тот день. Я обсуждал эту идею со своими друзьями, но они мне говорили, что это всё ерунда. Но я все же дал ему шанс, так как хотел мощный пресс. Я начал тренироваться и питаться по его планам. После нескольких месяцев трудной работы мне удалось достичь результатов, и построить тело, которое я сейчас имею. И я ему очень благодарен за его вклад в моё тело и в мою жизнь.

И знаете что? Сегодня все мои друзья обратились к нему за помощью. Спасибо Лазарь за веру в меня!

KAMIL BENNIS (MAROCCO)



Прежде, чем я начал работать по программе Лазаря, я занимался в зале 9 лет, но никогда не обращал внимание на питание. У меня всегда было спортивное телосложение, т.к. я ходил много в спортзал, но я всегда хотел иметь пресс из 6-ти кубиков. Моя цель была – эстетическое телосложение.

После того, как я получил советы по питанию от Лазаря, мое тело начало резко меняться. Мой пресс начал показываться и все мышцы стали проступать. В течение всего процесса Лазарь был моим вдохновителем. Моё тело изменилось, но самое главное – это сделало меня более дисциплинированным в каждом аспекте моей жизни.

VALENTIN MITEV (BULGARIA) – Лазарь был его персональным тренером



Я знаю Лазаря с тех пор, как мы были детьми, мы прошли через многое вместе, но лучшее для меня он сделал в тренажерном зале. Он не только мой тренер, он также помог мне найти место в этом мире и открыл мои личные качества.

Мы двоюродные братья, но мы теряли связь в течение определенного периода времени. Я был на распутье своей жизни, когда мы снова встретились. Он пригласил меня приехать и работать в его спортзале. Я не тренировался серьезно в то время, мы просто с друзьями иногда ходили в спортзал, а после этого ели чизбургеры и пили пиво. Но после первой тренировки с Лазарем всё изменилось. Я ещё никогда так не уставал в своей жизни, но я знал, что я делаю что-то правильное. Я сразу же попросил Лазаря быть моим личным тренером. Он сказал мне, что если я хочу достичь идеального тела, то мне много

придется работать с прессом. Потому что если мне удастся построить пресс, то я добьюсь успеха везде. Я сразу понял, что он не говорил только о теле. Так что я начал заниматься. Бросил пить и есть нездоровую пищу, бросил вечеринки «от заката до рассвета». Это было лучшее, что когда-либо случилось со мной.

После долгих тренировок и тонны усилий, я построил мощное, эстетическое тело и скульптурный пресс. Это доказало, что тяжелая работа не была бесполезной. Лазарь помог не только усовершенствовать моё тело, но он также вдохновил меня, чтобы я нашел цель в своей жизни. Я стал фитнес-инструктором, и теперь я, наконец, делаю то, что люблю. Я искренне надеюсь, что эта книга поможет Вам, также как она помогла и мне.

Эпилог

*«Ты не должен быть лучше всех, ты должен
быть лучше, чем вчера»*

Вы дошли до конца моей книги, это означает, что Вы на пути к достижению идеального пресса. Я рассказал Вам всё, что Вам нужно, я поделился своим опытом. Дело остается за Вами, чтобы построить тело своей мечты. Вы должны уже понимать, что это требует тяжелых тренировок и упорства. Упорства не только в тренировках, но и в жизни.

Есть много способов, чтобы сделать пресс. Эта книга описывает наиболее эффективные, те, с которыми работал я лично, те диеты, которые совместимы с Вашей повседневной жизнью. Таким образом, путь, к достижению идеального тела теперь зависит только от Вашей воли. Зависит от Вас, жить с «великим» телом или с великим животом.

Ваше тело – это Ваше сообщение миру. Имея превосходное тело, Вы посылаете миру сообщение, что можете делать тяжелую работу, что у Вас есть сильный характер, и Вы не сдаетесь легко. Вы готовы к преобразованию?

ДА!!! Я уверен, что в Вас есть потенциал, чтобы достичь Вашей мечты. Я работал с разными людьми: с жирными, с тощими, богатыми и бедными, с хорошими генами и с плохими. Но они имели кое-что общее – это стремление к идеальному телу.

Когда мои клиенты узнали, что я пишу книгу, многие из них хотели написать свою историю успеха. Как Вы видите, я поделился некоторыми из них. Это разные люди, и мотивы у всех разные. Именно поэтому они являются прекрасными примерами. Они не только преобразовали своё тело, но и изменили свою жизнь навсегда. Они стали более уверенными, более решительными и способны преодолеть любые трудности в жизни. Многие люди считают, что успех не зависит от них, что всё это дело удачи и благоприятных обстоятельств. Это не правда. Вы и только Вы несете ответственность за свою судьбу. И вы формируете судьбу. И никто это не сможет сделать кроме Вас!

Многие люди скажут, что выглядеть хорошо не так важно. Многие считают, что это тщеславие. Не позволяйте таким людям влиять на Вашу судьбу. Идя по дороге, к достижению идеального тела, развивайте дисциплину, делайте свою волю сильнее, становитесь лучше с каждым шагом. Вы узнаете, сколько Вы на самом деле можете, и на что Вы способны и поймете, что не существует никаких ограничений. Правильный путь это не только совершенствование тела, но и совершенствование духа. И Вы уже на этом пути.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШУ ГРУППУ ВКОНТАКТЕ
<https://vk.com/bodycontrol>