



**БОЛЬШЕ
СУЩЕ
СИЛЬНЕЕ**

**ПРОДАНО
БОЛЕЕ
200 000
КОПИЙ**

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

**МАЙКЛ
МЭТТЬЮЗ**

Сам себе тренер

Майкл МЭТТЮС

**Больше. Суше. Сильнее. Простая
наука о построении мужского тела**

«ЭКСМО»

УДК 796.4
ББК 75.6

Мэттьюс М.

Больше. Суше. Сильнее. Простая наука о построении мужского тела / М. Мэттьюс — «Эксмо», — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-91315-2

Если вы хотите накачать мышцы, сбросить вес, выглядеть круто без стероидов и не тратить огромные деньги на спортзал и добавки... Вам нужна эта книга! Дело вот в чем: — накачать мышцы и потерять вес — просто, но фитнес-индустрия хочет, чтобы вы думали по-другому; — вам не нужно будет тратить тысячи в месяц на никчемные тренировки, добавки, стероиды; — вам не нужно будет постоянно менять упражнения, чтобы накачать мышечную массу; — вам не нужно будет ежедневно по несколько часов скучного кардио, чтобы получить шесть кубиков; — на самом деле вам вообще не нужно кардио; — вам не нужна «диета», чтобы худеть; — и это лишь немного из вредных мифов, которые не дают вам красивого тела; — в этой книге вы узнаете то, что большинство не узнает... В этой книге раскрываются все секреты и ошибки: — 7 самых больших ошибок, которые вы совершаете со своими мышцами; — как потерять вес, накачать мышцы и есть все, что вы любите; — как питаться без дополнительных добавок; — руководство по бодибилдингу, которое избавит вас от необходимости тратить сотни тысяч каждый год на маркетинговые кампании биодобавок; — как развить самодисциплину и получить тело своей мечты за пару месяцев; — как нужно питаться до и после тренировок для роста мышц; — и многое другое! Начни свой путь к красивому и рельефному телу!

УДК 796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-91315-2

© Мэттьюс М.

© Эксмо

Содержание

Об авторе	12
Пришло время разобраться, что к чему	14
Начало моей карьеры	16
Мои дальнейшие планы	17
Обещание	18
Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других	19
Раздел I: основные понятия	23
1. Невидимое препятствие, мешающее достижению ваших спортивно-оздоровительных целей	23
2. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	25
3. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	28
4. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	31
5. 7 Самых распространенных заблуждений и мифов о том, как накачать мышцы	33
Миф и заблуждение #1: Больше сетов – больше мышц	33
Миф и заблуждение #2: Тренировка «до потери пульса» – путь к успеху	34
Миф и заблуждение #3: Пустая трата времени на неправильные упражнения	35
Миф и заблуждение #4: Постоянно меняйте упражнения	36
Миф и заблуждение #5: Тупо поднимай тяжести	37
Миф и заблуждение #6: Поднимай мало, не напрягайся	37
Миф и заблуждение #7: Недоедай или толстей	38
Подведем итоги	38
Краткий обзор главы	38
6. 3 Научных закона мышечного роста	39
Первый закон мышечного роста: постепенное увеличение нагрузки на все группы мышц	39
Второй закон мышечного роста: отдых не менее важен, чем тренировка	40
Третий закон мышечного роста: мышцы растут только при правильном питании	40
Подведем итоги	41
Краткий обзор главы	41
7. 5 Самых распространенных мифов и заблуждений о похудении	42
Миф и заблуждение #1: Считать калории необязательно	42
Миф и заблуждение #2: Делай кардио, и похудеешь	45
Миф и заблуждение #3: В погоне за модными диетами	46
Миф и заблуждение #4: Больше подходов – больше рельеф	46
Миф и заблуждение #5: Убираем жир в «одном месте»	47
Подведем итоги	47

Краткий обзор главы	48
8. 4 Закона о здоровом похудении	49
Первый закон о здоровом похудении: потребляйте меньше энергии, чем сжигаете	49
Второй закон о здоровом похудении: правильное использование макроэлементов поможет привести в порядок конституцию тела	50
Третий закон о здоровом похудении: ешьте тогда, когда удобнее вам	51
Четвертый закон о здоровом похудении: выполняйте упражнения, чтобы сохранить мышцы и избавиться от лишнего веса	53
Подведем итоги	53
Краткий обзор главы	54
Раздел II: Внутренняя игра	55
9. Внутренняя игра в приобретении хорошей физической формы	55
10. Управляй собой. Простая наука о силе воли и самоконтроле	57
Есть слово «Хочу», а есть слово «Надо»	57
Дофамин в нашем головном мозге: почему нас так тянет поддаться искушению	58
Стресс – заклятый враг силы воли	60
Я всему буду рад, все несите сюда	62
Давайте все растолстеем и бросимся с моста	63
Оправдание «плохого» «хорошим»	64
«Какая разница, все равно я останусь ленивым идиотом!»	65
Хрустальный шар заблуждения	66
Не подавляйте желание, будьте с ним на одной волне!	67
Ищите возможности, а не причины	68
Сейчас или никогда: тренируем силу воли	69
Наши достижения могут обернуться против нас	70
Подведем итоги	70
Краткий обзор главы	70
11. Самый простой способ поставить перед собой мотивирующие цели в области спорта и здоровья	75
Что для вас идеальное тело?	75
Что для вас идеальное здоровье?	76
Для чего вы хотите достичь этих целей?	76
Подведем итоги	77
Краткий обзор главы	77
Раздел III: Питание и диета	78
12. Больше чем «здоровая пища». Самое полное руководство по эффективному питанию	78
Калории	79
Белки	81
Углеводы	89
Жиры	98
Вода	99
Витамины и минералы	100
Клетчатка	101

Подведем итоги	104
Краткий обзор главы	105
13. Как достичь максимального результата с помощью правильного рациона питания до и после тренировки	108
Что есть перед тренировкой	108
Что есть после тренировки	110
Потребление белков после тренировки	110
А что насчет кардиотренировок?	113
Краткий обзор главы	114
14. Создай тело своей мечты и ешь то, что нравится диета с программой «больше, стройнее, сильнее»	115
Сушка: план питания для максимального избавления от лишнего веса	118
Набор массы: план питания для максимального роста мышц	122
Поддержание веса: план питания для медленного и стабильного набора «безжировой массы»	124
Гибкий режим питания: едим легко и с удовольствием	125
План питания: составляем вкусный и эффективный план питания	126
Как баловать себя и не сорваться с диеты	133
Повышение суточной нормы потребления вместо поблажек	133
Подведем итоги	134
Краткий обзор главы	135
15. Как питаться правильно и недорого	139
Дешевые источники здоровых белков и жиров	139
Дешевые источники здоровых углеводов	140
Подведем итоги	142
Раздел IV: Тренировки	143
16. Философия тренировок программы «больше, стройнее, сильнее»	143
1–2: Тренируем по 1–2 группе мышц в день	144
4–6: Практически для всех упражнений сеты должны состоять из 4–6 повторений	144
9–12: Выполняйте 9–12 тяжелых подходов за тренировку	146
3–4: Отдыхайте по 3–4 минуты между подходами	147
60–65: Тренируйтесь по 60–65 минут	148
5–7: Тренируйте каждую группу мышц 1–2 раза каждые 5–7 дней	148
8–10: Снижайте нагрузку каждые 8–10 недель	149
Как добиться успеха с предложенной программой тренировок	150
Где мои мышцы?!	150
Оптимальный темп выполнения упражнений для достижения максимальных результатов	151
Запал и концентрация: два секретных оружия	152
Что меняется на сушке?	153
Как правильно делать кардио, чтобы нарастить мышцы	153

Какие кардиотренировки подходят лучше всего для избавления от лишнего жира, а не потери мышечной массы?	155
Наиболее подходящее время для кардиотренировок	157
Как часто нужно выполнять кардио	158
Подведем итоги	158
Краткий обзор главы	158
17. Программа тренировок «Больше, стройнее, сильнее»	161
Встречайте своих творцов: четыре основных упражнения для создания стройного мускулистого тела	161
Как тренироваться с программой «Больше, стройнее, сильнее»	185
Подведем итоги	200
Краткий обзор главы	201
18. Система тренировок с программой «Больше, стройнее, сильнее»	205
Как тренироваться?	210
«Секрет» правильной разминки	210
Начало тренировок	212
Определяем начальный вес	212
Зачем нам этот дурацкий ассистент? Хотя иногда он бывает полезен	212
Разгрузочная неделя	213
Смена упражнений	214
Неделя для закрепления полученных навыков	215
Хотите получить полный отчет о тренировках за весь год?	218
Подведем итоги	218
Краткий обзор главы	218
19. Научитесь отслеживать свои достижения, иначе вы просто не будете знать о них	221
Как вести дневник тренировок	222
Подведем итоги	223
Краткий обзор главы	223
20. Кодекс хорошего партнерства	225
21. Как избежать травм во время тренировки	226
Как получить травму? вредный совет #1: поднимайте больше, чем можете	226
Как получить травму? вредный совет #2: Делайте упражнения неправильно	227
Как получить травму? вредный совет #3: Не нужно разминаться	227
Как получить травму? вредный совет #4: «Нет боли – нет результата»	228
Лечение травм	228
Подведем итоги	229
Краткий обзор главы	229
Раздел V: Спортивные добавки	231
22. Спортивные добавки для «чайников»: что действительно работает и чего стоит остерегаться	231

Витамин D	232
Белковые добавки	233
Добавки для набора массы	235
Аминокислоты с разветвленной цепью (БЦАА)	235
Добавки перед тренировкой	238
Креатин	239
Стимуляторы тестостерона	241
Стимуляторы гормонов роста	242
Глутамин	242
Добавки с содержанием оксида азота	242
Мультивитамины	243
Жиросжигающие добавки	246
Рыбий жир	253
Спирулина	257
Стабильность – признак мастерства	258
Подведем итоги	258
Раздел VI: Начало	259
23. С сегодняшнего дня ваше тело начнет меняться	259
Раздел VII: Часто задаваемые вопросы и приятные бонусы в конце книги	260
24. Часто задаваемые вопросы	260
Вопрос: у меня нет времени, чтобы заниматься, но я хочу привести себя в хорошую форму. ЧТО мне делать?	260
Вопрос: мне уже за сорок/пятьдесят. Смогу ли я достичь желаемых результатов с данной программой?	260
Вопрос: я много путешествую. Смогу ли я должным образом следовать программе?	262
Вопрос: я не чувствую, что мои мышцы болят так, как это было при выполнении других программ. Это нормально?	262
Вопрос: я показал вашу книгу своему тренеру, и он сказал, что она мне не подходит и мне стоит сменить программу тренировок. Он прав?	263
Вопрос: один здоровяк в зале посоветовал мне делать больше подходов. Для чего это нужно?	264
Вопрос: стоит ли тренировать каждую группу мышц 2–3 раза в неделю для их максимального роста?	264
Вопрос: могу ли я заниматься дома?	264
Вопрос: у меня всегда были проблемы с наращиванием мышечной массы. Подойдет ли мне эта программа?	265
Вопрос: у меня нет возможности тренироваться со штангой, только с гантелями. Смогу ли я заниматься таким образом?	265
Вопрос: нужно ли пить добавки в дни отдыха от тренировок?	266
Вопрос: стоит ли заниматься во время болезни?	266
Вопрос: у меня нет времени готовить на неделю. Что вы можете мне посоветовать?	266
Вопрос: стоит ли использовать тяжелоатлетический пояс?	266

Вопрос: мои друзья, которые не занимаются спортом, постоянно уговаривают меня съесть какую – нибудь гадость. Что мне делать?	267
Вопрос: нужно ли работать в полную силу при выполнении каждого подхода?	267
Вопрос: я быстро бросал предыдущие программы тренировок. Чем ваша программа отличается от других?	267
Вопрос: я люблю выпить. Помешает ли это тренировкам?	267
Бонусное приложение	269
Годовая проверка на прочность: стань больше, стройнее и сильнее меньше чем за год	269
Одна маленькая просьба...	271
Мышцы на всю жизнь. Индивидуальный план питания	272
Как накачать мышцы и избавиться от лишнего веса и при этом есть то, что нравится	273
Как это работает...	273
Я хочу изменить индустрию спортивного питания. Вы можете мне?	274
Другие книги Майкла Мэттьюса	275
Рекомендованная литература	281
* * * * *	284

Майкл Мэттьюс

Больше. Суше. Сильнее: простая наука о построении мужского тела

В коллаже на обложке использована фотография: Improvisor / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Authorized translation from the English language edition titled *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body* by Michael Matthews

Авторизированный перевод с английского издания/Authorized translation from the English language edition titled *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body* by Michael Matthews

© Published by Oculus Publishers

Copyright © Waterbury Publications, Inc.

Published by arrangement with Synopsis Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

© Амелина А.Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Michael Matthews: *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body*

Выполнение приведенного в книге комплекса упражнений или использование определенных продуктов может быть опасным для людей со слабым здоровьем или психическими отклонениями, поэтому лицам с подобными нарушениями здоровья не рекомендуется выполнять данные упражнения или использовать данные продукты.

Упражнения выполняются осознанно и на добровольной основе с учетом всех возможных рисков.

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует. Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник – Деймон За

Подпишитесь на мою еженедельную информационную рассылку и каждый понедельник получайте крутые, научно обоснованные практические рекомендации о здоровье и спорте, рецепты деликатесов, за которые вы не будете ругать себя, а также мотивирующие идеи. В дополнение вы получите электронный курс, состоящий из 7 частей, который развеет самые крупные мифы о здоровье и спорте, а также 3 электронные книги, написанные мной бесплатно.

Подпишись и получи моментальный доступ: www.muscleforlife.com/signup

Об авторе

Здравый смысл никогда не сумеет совершить того, что может одержимый.
– *Лорд Наосигэ*

Меня зовут МАЙК. Я ВЕРЮ, ЧТО ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК может получить тело своей мечты, и я упорно работаю над тем, чтобы такая возможность была доступна каждому. Для этого я предлагаю действенные методы, основанные на научных исследованиях.

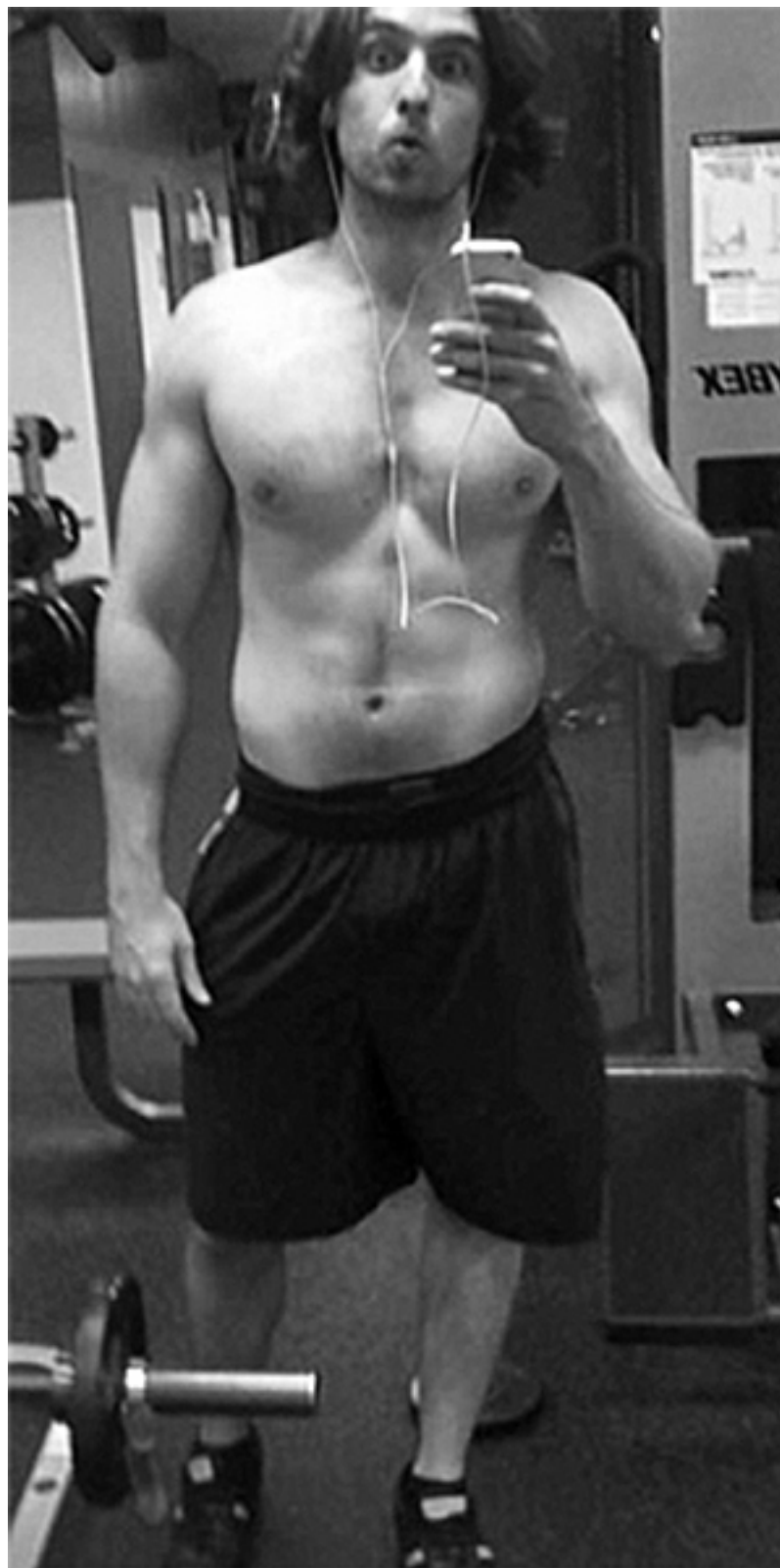
Вот уже больше десяти лет я являюсь тренером. За это время я успел перепробовать большинство программ тренировок, режимов питания и всевозможных спортивных добавок. Конечно, я не могу знать всего, но я точно знаю, что работает, а что нет.

Как и большинство новичков, в самом начале я понятия не имел, чем занимаюсь. Я искал полезную информацию в журналах, которые советовали проводить ежедневно по два часа в зале и ежемесячно тратить сотни долларов на бесполезные добавки. Результаты, однако, были неутешительными.

Так продолжалось долгое время, и я сменял одну программу тренировки другой. Я перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений, увеличивал и уменьшал число подходов, чередовал различные элементы и т. д. Безусловно, я наблюдал некоторые изменения (их просто не могло не быть при таких упорных тренировках), однако я понимал, что настоящих результатов придется ждать крайне долго, и это сильно озадачивало меня.

Около года мой вес стоял на месте, а о повышении выносливости не могло быть и речи. Я не представлял, как правильно сбалансировать свой рацион. Я знал только, что нужно «правильно питаться» и потреблять много белка. Я обращался за помощью ко многим тренерам, но они лишь советовали увеличить интенсивность тренировок или подобрать более эффективную диету. Я тренировался на износ так, что в итоге мне пришлось бросить. Но я был недоволен полученным результатом, мне не нравилось мое тело, при этом я не мог понять, что я делал не так.

Вот как я выглядел после практически шести месяцев силовых тренировок:



Не очень впечатляет. Нужно было что-то менять.

Пришло время разобраться, что к чему

Наконец я решил, что пора копнуть глубже: выкинуть журналы, перестать читать форумы и заняться изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, а также понять, что именно нужно для создания крепкого, стройного и сильного тела.

Я нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, побеседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей, и наконец в моей голове сформировалась четкая картина.

В сущности, наука о создании невероятной формы тела очень простая, намного проще, чем нам пытаются внушить спортивно-оздоровительная индустрия и индустрия спортивного питания. Она совершенно противоречит той ерунде, которую мы слышим по телевизору, читаем в журналах или наблюдаем в спортзале.

Я приобрел новые знания, в результате чего полностью изменил схемы тренировок и режим питания. И мое тело откликнулось таким образом, что мне сложно было поверить в свой успех. Я стал настоящим силачом. Мои мышцы снова выросли впервые за многие годы, а энергия была ключом.

Это произошло всего лишь около пяти лет назад, и вот как изменилось мое тело с тех пор:



Разница налицо.

Начало моей карьеры

Спустя некоторое время друзья заметили, что моя физическая форма улучшилась, и стали обращаться за советом. Так я стал неофициальным тренером.

Я занимался с самыми различными типами людей: с теми, кто не был предрасположен к быстрому набору мышечной массы, и в течение года они смогли набрать около 14 кг. С теми, кому никак не удавалось избавиться от лишнего веса. Они сбросили около 14 кг и одновременно с этим нарастили довольно солидную мышечную массу. С людьми «за пятьдесят», которые считали, что их гормоны потеряли свою активность и никакие тренировки им не помогут. Однако спустя некоторое время они избавились от лишнего жира и нарастили мышечную массу, словно вернулись на двадцать лет назад.

После долгих лет подобной практики мои «клиенты» (я никогда не брал с них денег, мы всего лишь тренировались вместе) начали настойчиво просить меня написать книгу. Вначале я отверг эту идею, но затем она захватила меня.

«Что, если бы у меня была такая книга, когда я начал тренироваться?» – подумал я. Я сэкономил бы кучу денег, времени и сил и давно стал бы обладателем того идеального тела, что имею сейчас. Мне нравилось помогать людям, делиться своими знаниями. Что, если книги, которые я напишу, приобретут популярность и таким образом я помогу тысячам или даже сотням тысяч людей? Именно эта идея будоражила мое сознание.

Я поддался своему рвению и написал первое издание книги «Мощнее, сильнее, рельефнее», которое увидело свет в январе 2012 года. Поначалу книга продавалась медленно, но через месяц или два я начал получать от читателей электронные письма с весьма положительными отзывами. Я был польщен. Я тут же занялся написанием второй части, а также набросал основные идеи еще для нескольких книг.

На данный момент опубликовано семь моих книг, включая данное второе издание (продано более 200000 экземпляров). Но самое главное, каждый день мои читатели, потрясенные достигнутыми результатами, присылают мне десятки электронных писем и сообщений в соцсетях. Так же, как и я много лет назад, они не могут поверить, что накачать мышцы и избавиться от лишнего веса, создать здоровое тело без голодания и истощения организма настолько просто.

Я помогаю людям измениться, и это мотивирует меня. Я безгранично вдохновляюсь преданностью своих читателей и подписчиков. Вы все нереально крутые!

Мои дальнейшие планы

Мне действительно нравится открывать для себя новые горизонты и писать книги, поэтому я продолжу работать над книгами, сайтом (www.muscleforlife.com) или займусь любой другой творческой деятельностью, если подвернется такая возможность. Мой коварный план включает в себя три главные цели:

1. Помочь миллиону людей прийти в хорошую физическую форму и стать здоровыми. Вам кажется, что «помочь миллиону людей» – всего лишь красивая фраза? Безусловно, звучит амбициозно, но, думаю, я справлюсь с этим. Моя задача не просто привести людей в хорошую физическую форму, а значительно сократить количество людей, страдающих физическими и умственными отклонениями.

2. Вести борьбу со всевозможными мифами и «сарафанным радио». К сожалению, в нашем деле полно дураков, лжецов и спекулянтов, которые наживаются на человеческих страхах и комплексах, и я надеюсь как-то изменить ситуацию. Вообще-то мне бы хотелось стать человеком, к которому можно обратиться за практическим и понятным советом, подкрепленным научными исследованиями и результатами.

3. Помочь изменить индустрию спортивного питания. В этой сфере больше всего я презираю нечестных торговцев порошками и таблетками. Мошенники – явление нередкое. Часто они используют дешевые ингредиенты с броским названием для привлечения внимания, смешивают продукты с некачественными наполнителями, например с мальтодекстрином, мукой или даже древесными опилками (да, и такое бывает), прибегают к лженауке и нелепому маркетингу, чтобы продать товар, уменьшают содержание действующего вещества и клеят ярлык с указанием общего количества ингредиентов, а также спонсируют спортсменов, накачанных стероидами, заявляя, что секрет их успеха лишь в спортивных добавках, и многое другое.

Я надеюсь, что вам понравится эта книга, и я уверен, что, выполняя все описанные здесь упражнения, вы сможете радикально изменить свое тело, не прибегая к ненавистным диетам или невероятному ежедневному изнурению в спортзале.

Итак, вы готовы? Прекрасно. Тогда начнем.

Хотите узнать еще больше? Прочтите эти книги.

Обещание

Возможно, вы думаете, что вам не помогут никакие тренировки. Возможно, вы уже перепробовали массу различных упражнений, которые не дали никакого результата, и вы не знаете, что делать дальше. Забудьте об этом! Вы можете быть абсолютно уверены в том, что получите то стройное, мускулистое тело, о котором мечтали.

ЧТО, ЕСЛИ БЫ Я МОГ ПОКАЗАТЬ ВАМ, как радикально изменить свое тело быстрее, чем вы даже можете себе представить?

Что, если бы я дал вам точную формулу комплекса упражнений и режима питания, с помощью которых вы без труда набрали бы от 2,5 до 5 кг чистой мышечной массы всего за 8–12 недель?

Что, если бы я показал вам, как получить стройное и рельефное тело, которое вам так нравится (и от которого женщины сходят с ума), проводя в спортзале не больше 5 % вашего времени ежедневно?

Что, если бы я сказал вам, что вы добьетесь тела, как у актеров Голливуда, не посвящая этому всю жизнь: без изнурительных многочасовых тренировок, без голоданий и без тошнотворных утомительных кардио? Я даже покажу вам, как оставаться в форме, но при этом баловать себя любимыми «вредностями», например пастой, пищей или мороженым.

И что, если бы я пообещал постоянно поддерживать вас, помогать не попасться на удочку мошенников, избежать трудностей и проблем, регулярно использовать весь потенциал вашего тела и в целом делать все, что в моих силах, чтобы вы приобрели наилучшую физическую форму?

Представьте, что вы просыпаетесь каждое утро, смотрите в зеркало и невольно улыбаетесь, видя свое отражение. Представьте, насколько вы стали увереннее в себе, когда избавились от выпирающего живота или перестали быть «дрищем», и теперь у вас есть кубики и рельефное тело.

Представьте, что всего лишь через 12 недель вам будут говорить, как здорово вы выглядите, и спрашивать, что, черт побери, вы делали, чтобы добиться таких невероятных результатов. Представьте, что вы ощутите прилив энергии, отличное настроение, вы забудете о болячках и будете знать, что становитесь здоровее с каждым днем.

На самом деле все это возможно и совершенно не так трудно, как уверяет спортивная индустрия. Ваш возраст и физическая форма не имеют никакого значения. Неважно, что вы собой представляете, вы сможете сделать свое тело таким, каким захотите, я обещаю.

Итак, вам нужна моя помощь?

Если вы ответили «да», то уже совершили не просто шаг, а настоящий рывок к вашей цели стать стройнее и мускулистее.

Ваше путешествие к совершенному мужскому телу начнется, как только вы перевернете страницу.

Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других

Любая истина проходит через три стадии: сначала ее высмеивают, затем ей яростно сопротивляются и, наконец, принимают как очевидное.

– Артур Шопенгауэр

Я РАССКАЖУ ВАМ ТО, что скрывают от вас мультимиллиардеры в сфере спортивно-оздоровительной индустрии:

Чтобы иметь рельефное тело и выглядеть лучше, вам не понадобится то, что они активно пытаются вам впарить.

- Вам не нужно тратить сотни долларов ежемесячно на бесполезные спортивные добавки, о которых кричат в каждом рекламном ролике стероидные наркоманы.

- Вам не нужно постоянно менять комплекс упражнений, чтобы «запутать» мышцы. Я уверен, что в тренировках, наоборот, не хватает осознанности, поэтому то, что вам предлагают, скорее отличный способ запутаться самому.

- Вам не нужно сжигать тонны белкового порошка каждый месяц, впихивая в себя такое количество белка, которого хватило бы, чтобы прокормить голодающие страны Африки.

- Вам не нужно изнурять себя ежедневными многочасовыми тренировками, делать сотни сетов, суперсетов, «дроп»-сетов, гигантских сетов и т. д. (честно сказать, это лучший способ снизить эффективность ваших результатов и зайти в тупик).

- Вам не нужно утомлять себя многочасовыми кардио каждую неделю, чтобы избавиться от уродливого выпирающего живота и жировых отложений и получить кубики на прессе. (Сколько полных людей вы видели на беговых дорожках за все это время?)

- Вам не нужно полностью отказываться от «вредных» лакомств, пока вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Наоборот, если вы правильно едите «вредную» пищу, вы быстрее сбросите вес.

Это лишь небольшой список тех тлетворных мифов, в которые верит множество людей. Они не приведут ни к каким результатам, кроме стресса, расстройства и желания все бросить.

Это и послужило для меня стимулом создать программу *«Больше, стройнее, сильнее»*. Уже на протяжении многих лет мои друзья, родственники, знакомые и коллеги обращаются ко мне за спортивными советами, и почти всегда они рассказывают мне о своих странных, неэффективных и бесполезных убеждениях о диетах и упражнениях.

Я обучал их так же, как я буду обучать вас, и помог многим избавиться от жировых отложений, создать стройное, мускулистое тело и не просто хорошо выглядеть, а прекрасно чувствовать себя. И хотя мне нравится помогать друзьям, друзьям друзей и родственникам, мне хочется принести пользу тысячам (или даже десяткам, сотням тысяч) других людей. Так и появилась программа *«Больше, стройнее, сильнее»*.

Когда люди хотят решить проблему и готовы тратить на это много денег, всегда найдется товар, который им будут готовы продать, поэтому всегда будут существовать первоклассные маркетологи. Они всегда будут придумывать новые схемы продаж, заставляя вас раскошелиться.

Все очень просто. Достаточно посмотреть на источники, из которых люди черпают информацию о тренировках и режиме питания. Обычно их три: журналы, персональные тренеры или друзья. И все, что вы узнаете из них, по большей части не работает.

Вам интересно, почему я делаю такие смелые заявления? Что ж, давайте немного поговорим о журналах, посвященных бодибилдингу.

Последний раз я видел около десяти таких журналов на полках книжного магазина «Барнс энд Нобл». На обложке были изображены бодибилдеры, которые завлекали жертв не хуже, чем венерина мухоловка¹.

В итоге каждый раз, покупая один из популярных журналов о бодибилдинге, вы платите за вранье.

Приведу вам один забавный факт, о котором вы, возможно, не знали: большинство типичных журналов о бодибилдинге созданы не только для того, чтобы просто рассказать о продукции компаний, занимающихся спортивными добавками, которые, кстати, либо сами выпускают такие журналы, либо финансово контролируют их, выкупая все рекламные площади.

В большинстве случаев главной целью таких журналов является продажа спортивных добавок. С этим они справляются на ура. Журналы продвигают продукции различными способами: размещают красивые рекламные картинки на каждой странице, пишут проплаченные редакционные статьи (то есть занимаются скрытой рекламой, включая ее в текст информационной статьи) и включают различные маркетинговые трюки в статьи о тренировках и правильном питании (которые в большинстве случаев заключаются в рекомендации той или иной продукции).

Так журналы наносят вам первый удар: они дают вам множество «советов», направленных прежде всего на продажу продукции, а не на достижение необходимых вам результатов.

«Но постойте, – думаете вы, – разве спортивные добавки не приводят к желаемым результатам?»

Позже мы поговорим о спортивных добавках, но сейчас вам нужно знать следующее: большинство из них – просто пустая трата денег; они никак не помогут вам нарастить мышечную массу, стать сильнее или стройнее.

Не смейте даже на секунду поверить в то, что эти таблетки и порошки помогли бодибилдерам и спортивным моделям создать рельеф и стать сильнее. Если бы вы знали, какое количество препаратов принимают эти спортсмены, ваша голова пошла бы кругом. Их тела – это один большой химический эксперимент.

Так, компании спортивных добавок знают, что, пока люди покупают подобные спортивные журналы, их продажи растут и все идет по плану.

Как они заставят вас наверняка купить товар? Конечно же, придумывая новые советы. Новые методы тренировок, «фишки» с диетами, исследования спортивных добавок (естественно) и т. д. и т. п.

За первым ударом следует второй, более серьезный: журналы закидывают вас тоннами ложной информации о том, что нужно делать, чтобы приобрести идеальную форму. Если бы они просто говорили правду каждый месяц, то у них не набралось бы больше 20 статей, которые им пришлось бы постоянно перепечатывать. Ведь, чтобы стать сильным, подтянутым и здоровым, много не нужно.

Они же, наоборот, включают всю свою фантазию, чтобы заинтересовать вас всевозможными комплексами упражнений, диетами, полезными советами и, конечно же, рекомендациями спортивных добавок. И до тех пор, пока вы считаете, что лучше читать журналы и руководствоваться их советами о тренировках и режиме питания, чем сидеть на диване и жевать свиные ребрышки, вы не достигнете своей главной цели.

Вот в чем заключается суть спортивных журналов. А теперь поговорим о персональных тренерах.

Большинство из них – пустая трата денег. Точка.

¹ Венерина мухоловка (лат. *Dionaea muscipula*) – вид хищных растений из монотипного рода Дионея семейства Росянковые (*Droseraceae*). – Прим. переводчика.