

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	5
<b>Часть I. Приглашение</b> .....	9
Введение. Падение мужчины .....	10
Глава 1. Индустрия фитнеса нагло лжет .....	25
Глава 2. Выбирайте приключения по своему вкусу .....	49
Глава 3. Правда о правде .....	56
<b>Часть II. Перерождение</b> .....	83
Глава 4. Навстречу приключениям .....	84
Глава 5. Найти ответы на вопросы .....	102
Глава 6. Фантастическая жизнь .....	124
Глава 7. Конец всем диетам .....	156
<b>Часть III. Как стать Альфой</b> .....	169
Глава 8. Путь к альфа-статусу .....	170
Глава 9. Фаза I. Подготовка .....	184
Глава 10. Фаза II. Адаптация .....	220
Глава 11. Фаза III. Штурм .....	252
Глава 12. Фаза IV. Завершение .....	269
<i>Послесловие. Наконец я Альфа</i> .....	284

## Предисловие

**В**се происходило довольно просто и началось с фантазий нескольких парней в лесах Австрии еще до моих выступлений на чемпионатах по культуризму, переезда в Америку и даже задолго до того, как стали толковать о золотом веке культуризма.

Мы с друзьями воображали себя гладиаторами. Летом мы целыми днями носились по грунтовым тропам, останавливаясь только для того, чтобы выполнить несколько отжиманий и приседаний. Мы подтягивались, ухватившись за ветви деревьев настолько толстых, что руки соскальзывали уже после нескольких повторений. После тренировок разжигали костер под звездами и жарили на нем мясо.

Можно только гадать, что влекло нас к фантазиям такого рода. Насколько я понимаю, мы стремились вырваться из окружающей унылой действительности, мечтая о том, чтобы стать мужчинами, которые сами распоряжаются своей судьбой, поскольку развиваются физически, оттачивают навыки и умения и, конечно, учатся быть первыми и лучшими во всем.

Следующим летом я открыл для себя силовые упражнения, а через несколько лет перебрался в Америку, сбежав из разоренной войной Европы. Остальное вам известно.

Мой интерес к физической культуре, появившийся еще в те юные годы, когда я воображал себя гладиатором, остался со мной на всю жизнь. Даже став многократным чемпионом мира, я решил не почивать на лаврах. Хотелось вдохновлять других, приглашая их разделить мое стремление к физическому совершенству.

В те времена, когда я начинал карьеру, попроси вы прохожего показать вам дорогу к ближайшему спортивному залу, на вас, скорее всего, посмотрели бы как на серийного убийцу. В лучшем случае направили бы к какому-

нибудь мрачному подвалу на окраине, где вы нашли бы несколько штанг и гантелей.

В наши дни лишь в немногих торговых центрах или комплексах нет фитнес-клуба, и сегодня в большинстве случаев вы не спутаете современный тренажерный зал с камерой пыток. Мы прошли долгий путь, но я понимаю, что этот «крестовый поход» не имеет конца. Нам придется двигаться вперед и сражаться за то, чтобы показать людям преимущества здорового образа жизни.

Я дружу с Адамом и Джоном, поскольку они разделяют мой неизменный интерес к физическому развитию и здоровью. Когда я решил вернуться в мир фитнеса, то стал разыскивать лучших экспертов по физическому развитию и опрашивал всех своих знакомых — от поклонников до политиков. И почти всегда в числе первых мне называли Романелло и Борнстайна, которые посвятили себя тому, чтобы вдохновлять людей, помогать им прожить лучшую жизнь. Мы познакомились, когда вместе работали над моим веб-сайтом. Это был потрясающий опыт. На моих глазах менялась индустрия фитнеса — от распечатанных на ксероксе программ тренировок, которые я вручную сшивал скрепками и относил на почту, чтобы разослать получателям, до молниеносной передачи новостей через Twitter и Facebook. Сегодня мы можем забрасывать наши сети гораздо шире, чем прежде.

Уже через несколько месяцев после встречи с Джоном и Адамом я стал испытывать некоторые их идеи на самом старом и надежном из всех известных мне «полигонах» — на своем теле. Это было как в юности, с той лишь разницей, что теперь я не подтягивался на ветвях деревьев, уповая получить желаемый результат, а использовал новейшие научные разработки, методики повышения уровня тестостерона и управления содержанием инсулина в организме. Я использовал те самые идеи, с которыми вы познакомитесь в этой книге.

Адам и Джон — умные парни, которые стремятся расширять свои познания, чтобы помогать людям совершенствоваться. Они знают, о чем говорят. В противном случае я не позволил бы им вести раздел советов по фитнесу на своем веб-сайте. Если вы воспользуетесь информацией, представленной в этой книге, то сможете на себе опробовать методики повышения уровня тестостерона и управления содержанием инсулина в организме.

Эта книга — самое новейшее оружие в вашем арсенале. Она поможет вам эффективнее тренироваться, сбросить вес, нарастить мышцы и использовать силу гормонов, чтобы проявить сокровытого в вас альфа-самца. Романелло и Борнстайн являются пионерами новой волны фитнеса и новато-

рами. Они продолжают «крестовый поход» к физическому совершенству, который я начал еще до их рождения.

В этой книге приводятся данные самых последних научных исследований и новейшие методики, однако в их основе лежат вечные истины. Во все времена, даже доисторические, каждый мужчина мечтал обрести статус альфа-самца. Это понятие относится к эпохам, предшествовавшим эволюции человека, и объясняет устройство социальных иерархий в животном мире. Однако не следует думать, что вам предлагают превратиться в подобие доминантного самца гориллы и начать стучать себя кулаками в грудь, чтобы запугать слабейших противников.

Речь идет о том, чтобы помочь вам стать счастливым, физически развитым и готовым к любым свершениям; чтобы вы обрели уверенность в себе и продолжали развиваться изо дня в день; чтобы неудержимо стремились стать лучше.

Для каждого мужчины обретение альфа-статуса означает нечто свое. Возможно, кому-то нужно пересечь Атлантику, чтобы стать лучшим в мире культуристом, сделаться актером, политиком или даже превратиться в гладиатора, как мечталось в юности. В любом случае вас ждут свершения.

Вы держите в руках эту книгу потому, что ищете того же, чего искал я, когда сидел под звездами в австрийском лесу после долгого дня больших надежд. Переверните страницу — и начните обретать желаемое.

*Арнольд Шварценеггер*



ЧАСТЬ I

# ПРИГЛАШЕНИЕ

Сделайте только первый шаг, и ваше сознание мобилизует все свои силы. Вам нужно только начать. Как только вы вступите в сражение, все внутри и вовне вас придет вам на помощь.

*Роберт Коллиер*

## ВВЕДЕНИЕ

# Падение мужчины

Большинство мужчин проводят свою жизнь в тихом отчаянии.

*Генри Дэвид Торо*

**Т**ы — не твои чертовы хаки\*.

Вы сильный, бесстрашный, уверенный и всемогущий. Вы созданы, чтобы заселять пустыни и пробивать каналы через горные массивы, покорять народы и строить империи, пересекать океаны и высаживаться на Луне.

Таковы подвиги, которые могут совершать и совершали великие мужчины. Подвиги, требующие силы — и мудрости для ее разумного использования. И хотя эти примеры являют собой ярчайшие моменты истории и, возможно, не относятся к вам непосредственно, каждый мужчина обладает потенциалом, чтобы совершать подвиги и проявлять себя как герой.

Но, присмотревшись к заурядному мужчине, вы не заметите ничего подобного. Большинство мужчин не понимают, каких высот они способны достичь. И не потому, что никогда не пытались. Просто они не имеют ни малейшего понятия об ограничениях, которые сами для себя и создают.

Причина тому проста, но ее тем не менее трудно осознать: парни даже не подозревают, что живут в узком мире.

Возможно, вы — один из них.

Мы вовсе не хотим вас унизить. Не сомневаемся, что вы прилагаете все усилия, чтобы достичь совершенства. По своей природе мужчины из всех сил стремятся к успеху и признанию. Они имеют некоторое преимущество, обусловленное физиологией, закодированное в ДНК, которое реализуется, если вы достаточно честолюбивы.

---

\* Вы не узнали эту цитату? Это слова Тайлера Дердена из «Бойцовского клуба», несколько преувеличенного прототипа Альфы, о котором мы будем говорить в этой книге.

Однако взгляните на заурядного мужчину — эти черты в нем совсем не проявляются. Какое там физическое превосходство? Вы увидите плохую осанку и лишние килограммы. Поговорите с ним — и вы услышите не разумные идеи, высказанные уверенным тоном, а обрывочные робкие мыслишки, причем голосом, позволяющим усомниться в том, что говорящий — мужчина.

Заурядный мужчина не впечатляет, да мы и не ждем, что он окажется неординарно сильным, умным и развитым физически или успешным, настойчивым, остроумным и уверенным в себе. Мы не ждем, что он будет неординарен хоть в чем-нибудь.

Увы. Однако для Альфы перечисленные качества характерны в полной мере. Мы ждем, что Альфа проявит их — ведь именно ему присущи сила и ум, обаяние и самообладание, настойчивость и способность вести за собой других.

Читая все это, вы, возможно, найдете в себе некоторые качества Альфы. Не исключено, что вы уже начали битву против посредственности, заурядности, бездарности и уже пытаетесь стать лучше. Конечно, некоторые из мужчин, читающих эту книгу, поняли, что способны меняться, расти и совершенствоваться. Но не все. Многие даже не осознают проблемы. Они вполне удовлетворены собственным жалким мирком.

Мы не призываем отказаться от счастья и комфорта. Знаем, и нам хочется верить в это, что многие мужчины, читающие данные строки, вполне счастливы. Наша книга — это попытка донести до вас суть проблемы — пока вы живете в обыденном мирке, вы ограничены, но если привнесете в свою жизнь хоть и небольшие, но стратегически выверенные изменения, то можно значительно улучшить все аспекты своей жизни — самооценку, влияние на других, здоровье и материальное благополучие.

Трудно спорить с тем, что мало кто живет так, как хотелось бы. И еще меньше людей достигают совершенства в физическом, личностном или профессиональном плане. Наша книга поможет положить конец неудачам во всех перечисленных областях.

Важно не то, каких успехов вы добились, а то, насколько полно раскрыли свой потенциал. Очень немногие мужчины полностью реализуют себя. Но так было не всегда.

## **ПРОИСХОЖДЕНИЕ ПОСРЕДСТВЕННОСТИ**

Итак, как же случилось, что все в мире сдвинулось в сторону посредственности? Почему изменился культурный тип мужчины? Почему сильных,



уверенных и честолюбивых вытеснили невыразительные, конфузливые и раболепные персонажи?

Если взглянуть на эволюцию человечества, причины постепенного вырождения окажутся не настолько очевидными, как обычно представляется. Разве массовое ожирение вызвано увеличением размера порций пищи? Нет. Во всяком случае, научное исследование, которое проводилось в течение 30 лет учеными из Гарварда, не подтверждает эту гипотезу. (На самом деле всему виной наша привычка перекусывать между основными приемами пищи.) Не потому ли мужчины имеют меньший объем мышц и чаще страдают от таких заболеваний, как сахарный диабет и болезни сердца, что проводят мало времени в тренажерных залах? Трудно в это поверить, поскольку все большее число мужчин посвящают занятиям физическими упражнениями больше времени, чем когда-либо прежде. Опрос, проведенный Институтом Гэллапа, показал, что в наши дни примерно 50 процентов американцев занимаются физическими упражнениями 3 и более раза в неделю. Тем не менее число случаев ожирения велико, как никогда прежде.

И почему вокруг так много заурядных и так мало Альфа-мужчин?

Тому есть несколько причин, о которых обычно умалчивают, — начиная от сидячего образа жизни и заканчивая выбором неправильных половых партнеров, ношением одежды не по размеру и просмотром дебильных реалити-шоу по телевидению. (Мы не шутим.)

Вы сомневаетесь, что выбор одежды и телевизионных программ может сказаться сразу на всех мужчинах? Проследите, какое воздействие они оказывают лично на вас.

Конечно, вам может показаться, что мы преувеличиваем, что такое быденное обстоятельство, как сидячий образ жизни, не может настолько драматично сказаться на способности быть мужчиной. Но, поверьте, у нас имеются научные данные, подтверждающие, что это правда.

Все, что вы делаете (или не делаете), влияет на вас как физически, так и физиологически. Каждый костюм из тех, что вы носите, прочитанная книга, просмотренный фильм либо подкрепляют, либо разрушают вашу способность стать тем парнем, которым вы мечтаете быть, — лучшей версией самого себя. Прибавьте к этому неправильный выбор продуктов питания (что случается нередко), нарушения в режиме сна — и мы получим убийственный рецепт: оптимальный набор разрушительных обстоятельств, приводящих в мир, где вы оказываетесь запертым — против собственной воли и даже не осознавая этого — в клетке посредственности и теле, для которого недостижимо совершенство.



Конечно, мы не хотим, чтобы все закончилось так печально. Более того, мы видели многих мужчин, чей прогресс останавливали ограничения, о существовании которых они даже не подозревали. Эти проблемы существуют, и в данной книге мы подробно рассмотрим каждую. Наша цель — помочь вам избавиться от них.

А вы спросите себя, почему не изменили жизнь и свято верили лжи, распространяемой индустрией фитнеса (об этом чуть ниже). Сожалеть о прошлом — нормально. Это указывают на то, что вы имеете прекрасное настоящее и блестящее будущее. Став Альфой, вы создадите новый мир, в котором нет сожалений, но есть уверенность в том, что вы можете быть таким, каким захотите, выглядеть так, как захотите, и достичь всего, чего захотите.

## **НА ПУТИ К АЛЬФА-СТАТУСУ**

Конечно, мы вполне понимаем, что многое из того, о чем здесь говорится, может звучать слишком сурово, если вы привыкли снисходительно относиться к себе. Давайте же будем откровенны с самого начала. Мы не выносим приговор, не судим о свершениях или уровне счастья, а говорим о реалиях.

Вращаясь в индустрии здоровья и фитнеса уже более 10 лет, мы замечаем неприятный тренд, на который никто почему-то не обращает внимания. Мы не собираемся указывать на хорошо известные проблемы, такие как избыточное потребление углеводов, дефицит физической активности и модные диеты, наносящие вред организму. Решение этих проблем было прямо под нашим носом, но мы все это время преследовали не того врага.

Подлинные причины этих проблем — поведенческие решения и образ жизни, который нарушает деятельность гормональной системы. Вам никто не сообщает, что вы можете контролировать свой гормональный баланс с помощью естественных средств. Более того, никто не говорит вам о том, какое огромное влияние гормоны оказывают на внешний вид, самочувствие и темпы старения. Современные диеты и программы физических упражнений также сыграли свою роль в создании общества, в котором многие мужчины страдают гормональной дисфункцией.

Вы даже не подозреваете о том, что страдаете от падения уровней тестостерона, гормона роста и повышения уровня кортизола, приводящего к стрессу.

## Создавая Альфу

Персона: *Клаудио Эспиноза*

### Обыденный мир

*Я никогда не ладил со своим телом. Я был толстым мальчиком, который стеснялся снимать рубашку на пляже, носил одежду не по размеру и комплексовал настолько, что не решался приблизиться к представительницам противоположного пола.*

*Время от времени мне надоедало ощущать себя ничтожеством и я отправлялся в тренажерный зал, но недостаточная настойчивость не позволяла мне всерьез изменить образ жизни.*

### Принимая вызов



*Когда мне исполнилось 30 лет, я сказал себе: «Отступить дальше некуда!» Пройдя путь от толстого мальчика до взрослого мужчины, близкого к ожирению, я знал, что меня спасут только тренировки. Я встретил Джона, родственную душу, который понимал, что значит смотреться в зеркало и знать, что ты выглядишь лучше своего отражения.*

*Джон предоставил мне все инструменты и поддержку, какие требовались для того, чтобы я смог измениться как изнутри, так и снаружи. Его рекомендации позволили мне сжечь почти 10 килограммов жира в течение первых 6 недель. Это была моя первоначальная цель, но у нас оставалось еще 5 месяцев тренировок для дальнейшего развития!*

### Альфа-статус

*Каждую неделю я видел, как исчезал жир, а на его месте появлялись твердые мышцы. Моя сила в выполнении всех силовых упражнений увеличилась в 2, если не в 3 раза. К концу программы я смог наконец увидеть свои мышцы брюшного пресса! Мой вес уменьшился со 107 до 87 килограммов, я сжег примерно 25 килограммов жира и нарастил примерно 5 килограммов мышечной массы. И хотя предстояло сделать еще многое, я знал, что Джон меня не оставит, продолжит наставлять и направлять, в то время как я буду совершенствоваться, стремясь добиться желаемой формы.*