

**САМ
СЕБЕ
ТРЕНЕР**

ТОНЬШЕ СУШЕ СИЛЬНЕЕ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ ЖЕНСКОГО ТЕЛА

МАЙКЛ
МЭТТЬЮС



Москва
2017

«ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ» ИСТОРИИ УСПЕХА



«Мне нравится, что в этой книге я нахожу советы и мотивацию каждый раз, как я иду в спортзал».

ИВОННА А.



«Я похудела на 4,5 кг и набрала почти 3 кг мышц за 7 месяцев!»

МАРША М.



«Эта прекрасная книга стала моим учебником и путеводной звездой».

КРИССИ Р.



«Я похудела на 16кг за 6 месяцев. Это поистине новый стиль жизни, совершенно реальный».

ДЖЕННА К.

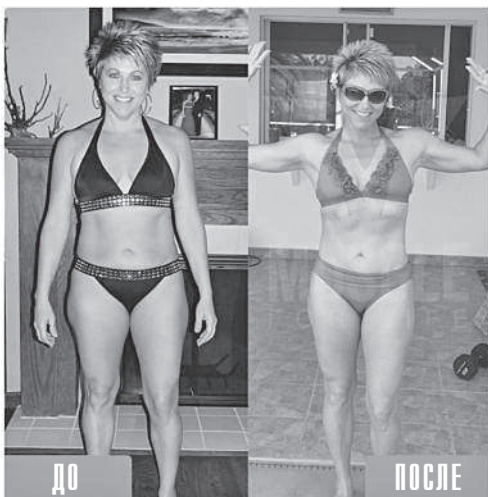


ДО

ПОСЛЕ

*«У меня стало больше энергии,
я чувствую себя стройнее, сильнее
и здоровее!»*

СИНДИ С.



ДО

ПОСЛЕ

*«Иногда я смотрю
в зеркало и не могу поверить,
что это мое тело!!!»*

ДЖАНЕЛ Б.



ДО

ПОСЛЕ

*«Наконец-то я стала здоровее,
энергичнее и сильнее».*

КЭТИ А.



ДО

ПОСЛЕ

*«Лучшее решение
в моей жизни!»*

КРИСТИ С.



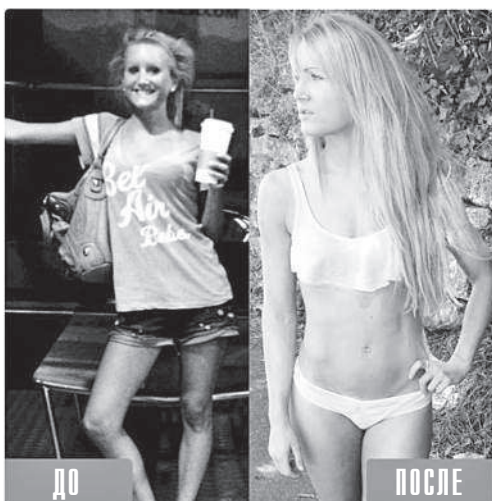
*«Честно, я так довольна своим
нынешним видом!»*

Эшли С.



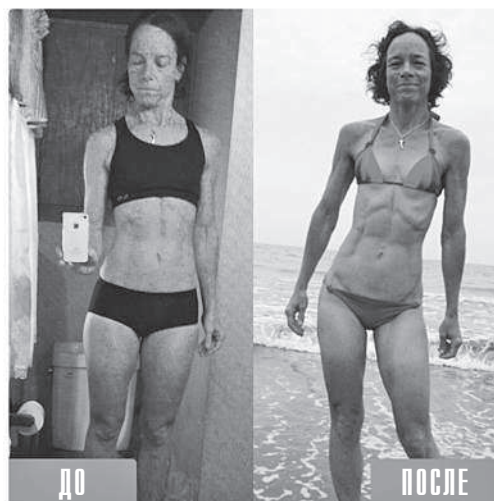
*«Думаю, я могу написать книгу
о том, как эта программа
изменила мою жизнь».*

Алексис Е.



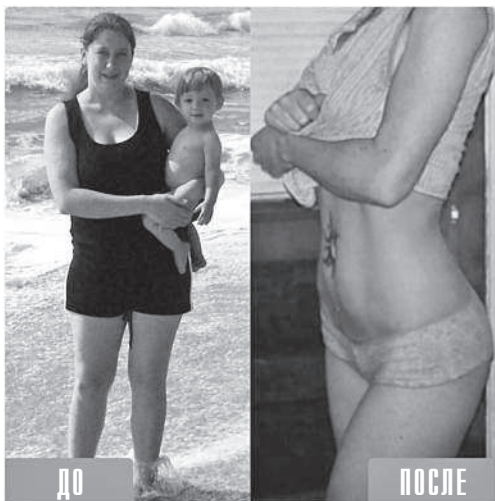
*«С этой программой я сумела
добиться таких пропорций
и мускулатуры, как ни с одной
другой».*

Алисия Б.



*«За три месяца удельная
доля жира в моем теле снизилась
с 22 до 11%».*

Ли Ю.



*«С книгой Майка
я сбросила 23 кг
за 7 месяцев!»*

КЕЛЛИ О.



*«Я так горжусь собой и хочу
продолжить добиваться новых
результатов!»*

ВЭЛ М.



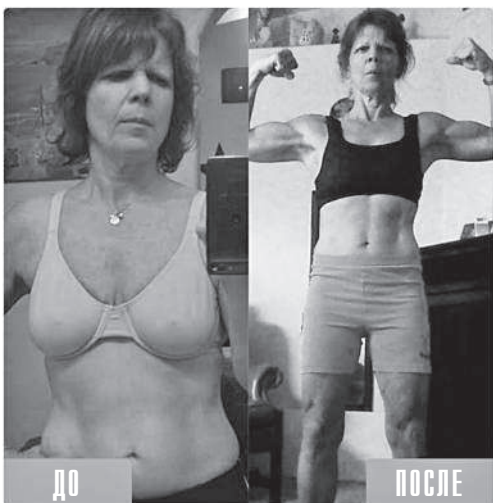
«Я уже сбросила 8 кг!»

ЛОРА М.



*«Я буквально лучусь энергией
и с каждым днем становлюсь сильнее».*

МЕЛИССА А.



*«Я чувствую себя моложе,
энергичнее и счастливее!»*

АНЖЕЛА А.



*«Просто невероятно,
как изменилось мое тело
за последние несколько недель!»*

КЕЙТИ Т.

ОБ АВТОРЕ

*Здравый смысл не поможет добиться великого.
Просто погрузитесь в безумие и отчаяние.*
ДАЙМЁ НАОСИГЭ

Я — МАЙК. Я ВЕРЮ, ЧТО КАЖДЫЙ СПОСОБЕН добиться тела своей мечты, и изо всех сил стараюсь предоставить всем желающим шанс и даю действенные, проверенные, научно обоснованные советы.

Я преподаю уже более десяти лет и испробовал почти все существующие программы, диеты и витаминные добавки. И пусть я знаю не все, но уже выяснил, что работает, а что нет.

Как и большинство людей, в самом начале я понятия не имел, что делать. Я обратился за помощью к журналам и по их советам стал проводить в спортзале по паре часов в день и выкидывать деньги на бесполезные витамины, а в итоге добился весьма посредственных результатов.

Так продолжалось годами. Я перепрыгивал с одного курса упражнений на другой. Испытал все: делал упражнения на растяжку, бодибилдерские комбинации и прочие схемы, и пусть и достиг небольшого прогресса (а как иначе, если продолжаешь упорствовать?), но процесс казался долгим и утомительным.

Почти год мой вес не менялся, и я не набрал никакой существенной мышечной массы. Я не представлял, что есть, кроме «правильного питания» и большого количества протеина. Я обращался к разным тренерам, но все они говорили одно и то же.

Мне слишком нравился процесс, чтобы его бросать, но тело не радовало, и я не понимал, что же я делаю не так.

Вот как я выглядел после полугода регулярного поднятия тяжестей



Не слишком впечатляюще. Надо было что-то менять.

ПОРА УМНЕТЬ

Наконец я решил, что пришло время разобраться в проблеме — выкинуть журналы, плюнуть на форумы и по-настоящему разобраться в физиологии набора мышечной массы, потери жира, а также выяснить, что нужно для создания здорового, стройного и сильного тела.

Я изучил труды ведущих тренеров по фитнесу и бодибилдингу, разговаривал с настоящими бодибилдерами и прочитал тысячи научных статей. Наконец все стало ясно.

Истинный путь к созданию невероятного тела очень прост — намного проще, чем уверяет нас индустрия здоровья, фитнеса и фармакологии. Он сводит на нет практически всю ту чушь, что мы слышим по телевизору, читаем в журналах и видим в спортзалах.

В результате я полностью изменил программу тренировок и питания, и мое тело отреагировало совершенно невероятным образом: сила стремительно возросла, впервые за год мускулы снова начали увеличиваться, энергия зашкаливала.

Это было пять лет назад, и вот как с тех пор изменилось мое тело



Огромная разница.

НАЧАЛО КАРЬЕРЫ

Со временем друзья заметили улучшения в моем теле и стали просить советов. Я стал их неофициальным тренером. Брал хардгейнеров и помогал им набрать по 14 кг мышечной массы за год. Брал людей, совершенно не понимающих, почему они не могут похудеть, и помогал им сбросить 14 кг жира и одновременно накачать заметную мускулатуру. Брал людей старше пятидесяти, уверенных, что гормональный фон не позволит им добиться чего-либо с помощью упражнений, и помогал им повернуть время вспять на 20 лет в плане мускулатуры и процента содержания жира в теле.

Со временем мои «клиенты» (я никогда не требовал с них денег, просто просил ходить вместе со мной на тренировки) стали говорить, что мне пора написать книгу. Поначалу я отказывался, но потом эта идея захватила меня.

А что, если бы у меня с самого начала была такая книга? Тогда я сохранил бы безумное количество денег, времени и усилий и давным-давно добился бы идеальной физической формы. Мне нравилось рассказывать людям о том, что я узнал. Если

я напишу книги и они станут популярными — я же тогда смогу помочь тысячам или даже сотням тысяч? Эта мысль вдохновляла.

Я рискнул, и результатом стало первое издание «Тоньше, стройнее, сильнее» в октябре 2012 г. Сперва продажи шли неважно, но пару месяцев спустя я начал получать от читателей электронные письма с благодарностями. Я был на седьмом небе от счастья, тут же засел за следующую книгу и наметил еще несколько.

На сегодняшний день я опубликовал семь книг и продал более 250 000 экземпляров. А самое главное, каждый день я получаю множество писем и сообщений от читателей, пораженных результатом тренировок. Они так же изумлены, как и я сам несколько лет назад, когда узнал, как же просто получить стройное, здоровое, сильное тело и сбросить вес, не мучая себя голоданием. Просто невероятно видеть, как влияешь на жизни людей! Отзывы читателей и последователей неизменно меня вдохновляют. Ребята, вы просто супер!

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Я обожаю заниматься исследованиями и писать о результатах, поэтому я всегда тружусь над очередной книгой, или статьями для сайта (www.muscleforlife.com), или каким-то еще литературным приключением, которое мне подкинет жизнь.

Мой зловещий гениальный план заключается в следующем:

- 1. Помочь миллионам людей стать сильнее и здоровее.** «Помочь миллионам» — заманчиво звучит, не так ли? Задача масштабная, но, думаю, я справлюсь. И не просто помочь людям выглядеть лучше, но и помешать распространению трендов, которые негативно влияют на физическое и моральное здоровье.
- 2. Возглавить борьбу против ложных «народных методик» и прочей чуши.** К сожалению, фитнес-индустрия полна идиотов, лгунов и спекулянтов, которые кормятся на людских страхах и неуверенности, и я хочу что-то с этим сделать. На самом деле я хочу прославиться как компетентный специалист, дающий практические доступные советы, основанные на истинной науке и результатах.
- 3. Помочь реформировать индустрию спортивного питания.** Больше всего я презираю бесчестных торговцев всякими пилюлями и порошками. Их аферы многообразны: они используют ингредиенты с красивыми названиями, но совершенно бесполезные, набивают в препараты всякую дрянь вроде мальтодекстрина или даже муки и опилок (да, бывает и такое), ссылаются на поддельные научные и маркетинговые исследования, не досыпают действительно важные компоненты, прикрывают это все лейблом «эксклюзивная формула», платят стероидным спортсменам, чтобы те говорили, мол, вот в чем секрет их успеха, и так далее.

Надеюсь, эта книга вам понравится, и уверен — если вы примените на практике то, что узнаете, то тоже кардинально преобразитесь, не мучая себя ненавистной диетой и не изматывая организм в спортзале каждый день.

Ну что, вы готовы? Отлично. Давайте начнем.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЧЕМ ПРОГРАММА «ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ» ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРОЧИХ?	1
---	---

То, что скрывают от вас короли мультимиллиардной фитнес-индустрии.

ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

1. СКРЫТЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ	9
---	---

Самое большое препятствие в достижении цели — совсем не то, что вы думаете...

2. ЧЕГО БОЛЬШИНСТВО НЕ ЗНАЕТ О ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИИ И ФИТНЕСЕ	11
--	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: АЗЫ ПСИХОЛОГИИ.

Узнайте о строении тела то, что останется тайной для большинства людей.

3. ЧЕГО БОЛЬШИНСТВО НЕ ЗНАЕТ О ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИИ И ФИТНЕСЕ	15
--	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ПИТАНИЕ.

Узнайте об эффектах, оказываемых продуктами на тело, то, что останется тайной для большинства людей.

4. ЧЕГО БОЛЬШИНСТВО НЕ ЗНАЕТ О ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИИ И ФИТНЕСЕ	17
--	----

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Узнайте о способах поддержания здоровья то, что останется тайной для большинства людей.

5. ВОСЕМЬ САМЫХ КРУПНЫХ МИФОВ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ О НАРАЩИВАНИИ МЫШЦ	19
Почему большинство женщин в спортзале почти не добивается результата, невзирая на потраченное время и усилия?	
6. ТРИ НАУЧНЫХ ЗАКОНА НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ	27
Нарастить большие сильные мышцы намного проще, чем вам рассказывают.	
7. ПЯТЬ САМЫХ БОЛЬШИХ МИФОВ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ПОХУДЕНИИ	31
Вы не сможете сбросить вес, если попались в эти ловушки.	
8. ЧЕТЫРЕ НАУЧНЫХ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО СЖИГАНИЯ ЖИРА	39
Все эффективные методы снижения веса базируются на четырех простых принципах.	

ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННИЙ ФАКТОР

9. САМОКОНТРОЛЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ	47
Дело не только в тренировках и правильном питании.	
10. КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ПРОСТАЯ НАУКА О СИЛЕ ВОЛИ И САМОКОНТРОЛЕ	49
Проявить силу воли и каждый день вставать и идти на тренировку — уже половина успеха. Вот в чем секрет.	
11. ПРОСТОЙ СПОСОБ В ДОСТИЖЕНИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ — СТАВИТЬ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ВАС МОТИВИРОВАТЬ	69
Правильная постановка целей может стать вашим секретным оружием и поможет придерживаться выбранного курса.	

ЧАСТЬ III. ПИТАНИЕ И ДИЕТА

12. ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ПОНЯТИЕМ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ». ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ПИТАНИЮ	75
Полный перечень того, что нужно вашему телу для здоровья, наращивания мышц и похудения.	

13. КАК ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА С ПОМОЩЬЮ ДО И ПОСЛЕТРЕНИРОВОЧНОГО ПИТАНИЯ	105
---	-----

Расписание приемов пищи не столь важно, как некоторые думают, но питание до и после тренировки должно быть правильным.

14. ЕШЬТЕ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА И СОЗДАВАЙТЕ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ. ДИЕТА «ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»	113
--	-----

Забудьте про «ограничивающие диеты». Узнайте, как просчитать исключительно гибкий рацион, который позволит вам стать такой накачанной или стройной, как хочется.

15. КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ БЕЗ ПОТЕРЬ ДЛЯ КОШЕЛЬКА	143
--	-----

Незвирая на рост цен, вы сможете по-прежнему правильно питаться. И вот как.

ЧАСТЬ IV. ТРЕНИРОВКИ

16. ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ «ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ».	151
---	-----

Принципы тренировок, которые раскроют максимальный потенциал вашего тела и помогут развить силу и нарастить мышцы.

17. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ «ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»	173
---	-----

Как правильно тренировать каждую группу мышц своего тела.

18. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ «ТОНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»	215
--	-----

Простые упражнения, которые гарантированно помогут вам шаг за шагом становиться сексуальнее и сильнее.

19. ОТСЛЕЖИВАНИЕ СВОИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОЦЕНИТЬ ИХ, ЗНАЧИТ, ВЫ ИХ НЕ ЗНАЕТЕ	231
--	-----

Как и зачем отслеживать результаты тренировок и диеты и не оказаться в тупике.