

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
О СЕБЕ	13
МОЙ ПУТЬ	17
ХАЙП	21
МАТЧАСТЬ	23
12 МИФОВ О СТРОЙНОСТИ	25
Миф 1. Диеты	27
Миф 2. Нужно больше белка	33
Миф 3. Нужно меньше жрать!	35
Миф 4. Нужно больше тренироваться	37
Миф 5. Маленькие порции	38
Миф 6. Вегетарианство	40
Миф 7. Жизнь после 18:00	56
Миф 8. От овощей и фруктов не толстеют	58
Миф 9. 0% жирности = 0 Ккал	60
Миф 10. Суперфуды	61
Миф 11. Волшебные пилюли	76
Миф 12. Голодание	91
#ПП: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	99
Откуда ноги растут?	101
Основы правильного питания	104

Калория	112
БЖУ	124
Гликемический индекс и термический эффект ...	146
Термический эффект	154
Инсулиновый индекс	157
Детокс	163
БОДИПОЗИТИВ	170
Это не я, это мама наела	174
ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ:	
О ЧЕМ НЕ РАССКАЗАЛА МАМА	178
Кто виноват и что делать?	179
Можно или нельзя — вся правда о тренировках	180
ГУБИТ ЛЮДЕЙ ВОДА	183
ЗНАМЕНОСТИ ИЩУТ НОВЫХ ЖЕРТВ	190
ВИТАМИНЫ И ВИТАМИННЫЕ КИЛЛЕРЫ	197
Врага надо знать в лицо	207
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ	211
Протеин	212
Креатин	214
Гейнер	214
БЦАА (BCAA)	215
Изотоник	216
Батончики	216

Жиросжигатели	217
Тестобустеры	218
Хондропротекторы (глюкозамин, хондроитин и т.д.)	219
Заменители питания	220
Витаминные комплексы	221
ДЕЛАЙ РАЗ! ДЕЛАЙ ДВА!	222
Как составить программу под себя?	223
Большой секрет от Смольного	227
Самые частые ошибки при выполнении упражнений	228
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	235
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	236

ВВЕДЕНИЕ

Ты купил эту книгу, потому что, скорее всего, тебя шокировало название и заинтересовало довольно необычное для этого жанра оформление обложки. Это и вправду странно: назвать книгу «Правильное питание для тупых п**д» и выставить на обложку фото, за которое суд может быстренько упрятать в места не столь отдаленные. Именно по этим причинам название книги расшифровывается как «Правильное питание для твоего преображения», а фото намекает на то, что пора бы уже начать поднимать что-то тяжелее тарелки с пиццей.

А еще ты купил ее, потому что у тебя проблемы, да? Если ты держишь в руках эту книгу, то обманывать себя или надеяться на чудо у тебя уже просто нет сил. И тебе нужна помощь.

Может, тебе никак не удастся избавиться от рыхлой массы, которая, как в известной истории, скрывает твой «подтянутый живот, мускулистые руки и стройные ноги». А может, ты безуспешно пытаешься выкарабкаться из образа «плюнь — переломится». В любом случае я готов тебе помочь! Только договоримся сразу — помочь, а не решить проблему за тебя! Что бы тебе ни твердила разнокалиберная реклама, единственный способ изменить себя без каких-либо усилий — это поход к пластическому хирургу. Все остальное потребует от тебя определенных действий. Иначе никакого результата не будет. Даже если ты употребишь тонну ягод годжи и выпьешь цистерну мочегонного чая.

**ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СЕБЯ —
ЭТО РАБОТА. РАБОТА, КОТОРУЮ
ПРИДЕТСЯ ПРОДЕЛАТЬ ТЕБЕ**



Ты спросишь, а что же тогда сделаю я? Я дам тебе всю информацию, которая потребуется, чтобы эта работа была эффективной и интересной, а не превратилась в хардкорную¹ голодовку и бессмысленное измывательство над собой.

«Ок! — говоришь ты. — Давай поиграем в твою игру, дядя Смольный!» Провокация сработала, деньги уплачены, я стал еще богаче, а ты замер в ожидании чуда. А чуда никакого не будет! Как так? Ты ведь ждешь хоть что-то полезное от этой покупки. Но на самом деле я открою тебе одну тайну — польза возможна только в случае, если ты, прочтя эту книгу, начнешь активно пользоваться информацией, аккуратно изложенной в ней! Действие рождает результат, а бездействие рождает пустое нытье в стиле «Я перепробовала все: голодание, яблочно-кефирно-сельдерейные диеты, огуречные клизмы, Дюкана, арбузную каску, дикий творог, шаманские практики и даже пару раз бегала по утрам. Но ничего не помогает!»

Готовься к тому, что на протяжении всей книги я буду называть тебя жирухой и всячески давать понять, что твой жир на боках — это крайне противоестественно, в отличие от заверений твоей мамы или бабушки, вечно прозябающих у плиты и пытающихся накормить тебя очередной котлетой. Или ты сама — эта самая мама, которая закармливает свое чадо, как будто хочет его продать на мясо в


¹ Хардкорный (от англ. hardcore — «жесткий»). — *Здесь и далее прим. ред.*

соседнюю лавку? Это и неплохо (я про маму и бабушку). Просто они не знают, что можно по-другому. А ты знаешь. Вернее, скоро узнаешь.

**ЕСТЬ ВСЕГО ОДНО ПРАВИЛО: ЧТОБЫ ХОРОШО
ВЫГЛЯДЕТЬ, НУЖНО ЕСТЬ!**

Итак, вернемся к правилу. Диеты — это полная бессмыслица, потому что каждый раз, когда ты ограничиваешь свой организм, ты превращаешь его в жадного крота, который будет при каждой удобной возможности тащить к себе в норку питательные вещества и запасать их в виде жира. Тебе кажется, что это вздор? Однако это научно доказанные факты, и все подробности ты узнаешь из этой книги. Более того, я по пунктам объясню тебе, почему ты ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Заранее договоримся об одном: мы не используем слова «худеть» и «лишний вес». Объясню почему. Первое значение слова «худеть» по словарю — «становиться хуже», потому что худой — это плохой, испорченный и т.д. Что касается словосочетания «лишний вес», то это вообще миф. Дело в том, что два человека могут весить одинаково, но в одном случае это будет 140-килограммовый толстяк с 60 кг жира, а в другом — бодибилдер в соревновательной форме, у которого на 140 кг массы будет всего 7–9 кг жира.

**ЗАПОМНИ: «ЛИШНЕГО ВЕСА»
НЕ БЫВАЕТ, БЫВАЕТ 
ЛИШНИЙ ЖИР!**

Итак, ты не будешь «худеть», и ты не будешь избавляться от «лишнего веса». Ты будешь избавляться от балласта и лишнего жира, который портит твоё здоровье и скрывает данное тебе от природы отличное тело! И, конечно же, ты разберешься в премудростях составления целевого рациона вне зависимости от целей и задач, которые перед собой ставишь — похудеть или набрать массу.

Откуда я знаю, как это сделать, и почему я уверен, что это работает? Все просто. По жизни я практик и люблю заниматься тем, что мне нравится. А нравятся мне в том числе фитнес и целевое питание. Целевое — это когда ты не бездумно потребляешь мамины котлетки, а четко знаешь, что именно по нутриентам¹ ты сейчас ешь и для чего ты это делаешь. Тренировки и питание — это сложные процессы, требующие понимания. Но из-за раскрученности этой темы вокруг навалом чудо-средств и абсолютно бесполезных статей, один раз написанных голодным копирайтером за 10 руб., а потом еще тысячу раз переписанных его коллегами.

В итоге даже тому, кто действительно готов работать над собой, приходится продираться сквозь гору откровенного шлака, толпы аферистов и просто совершенно некомпетентных людей, решивших в очередной раз заработать на твоей простодушности.

Любой совет, любое знание приходится проверять на себе, а на это требуется время. Время, которое ты наверняка не захочешь потратить.

¹ Нутриент — вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.

Мои собственные эксперименты затянулись на несколько лет, и все это время я тебе сейчас дарю! Вот они, перед тобой — проверенные знания, достоверная информация без рекламного развода и пустых обещаний.

В этой книге ты найдешь:

- 1) четкое понимание своих целей;
- 2) подробную информацию о конкретных инструментах для достижения своей цели;
- 3) бешеную мотивацию для бешеных результатов.

В этой книге ты НЕ найдешь:

- 1) скрытую или явную рекламу чего бы то ни было (но это не точно);
- 2) воспевания каких-либо авторитетов (скорее ты увидишь, как я их массово разрушаю);
- 3) спорные теории, которые работают только для «избранных».

Ты спросишь, откуда я такой умный взялся и вообще кто этот наглый мужик, который собрался учить тебя жизни? Как пишут в американских журналах, переверни страницу. Теперь, когда ты понимаешь, зачем тебе эта книга, будем знакомиться.

ГАНТЕЛЬ!

О СЕБЕ

Привет, дружок! Меня зовут Василий Смольный. Вот уже несколько лет я сотрясаю все интернет-пространство и твое сознание своей необычной Игрой, которая помогла обрести красивую фигуру, расставшись с лишними сантиметрами на талии и заднице, а также выиграть огромное количество ценных призов, почти полутора сотням тысяч людей! Примерно 150 000 000 руб. (если не больше) было разыграно за первые два года существования самой первой и самой массовой ЗОЖ-Игры в мире — #БЕШЕНАЯ-СУШКА!

Если ты впервые видишь этот странный хештег и никогда доселе не натыкался на рекламу моего проекта в аккаунтах соцсетей, например, Бузовой, Самбурской и других звезд, то на это есть три причины:

1. Ты — Чебурашка, у которого нет соцсетей.

2. Ты — Чебурашка, у которого нет ушей. И глаз, видимо, тоже.

3. Ты — Чебурашка, у которого нет друзей, потому что наверняка некоторые из них уже приняли бы участие минимум в паре сезонов моей Игры!

«Моя Игра» — круто звучит, правда? Было бы здорово написать эту песню вместо Басты, и она бы отлично передала смысл происходящего и стала бы абсолютным хитом и гимном проекта для всех людей, зовущих себя #Сушка-Пипль!

Я — самый главный ЗОЖ-провокактор в стране и ближнем зарубежье, сумевший заставить активно трени-

роваться и рационально питаться не меньше 500 000 человек. Это по самым скромным и приблизительным подсчетам.

Если знаешь кого-то, кто произвел ЗОЖИФИКАЦИЮ (если что, это я придумал это слово) большего количества людей в нашей стране, то обязательно напиши мне о нем в директ инстаграма: @vasiliysmolniy. Мне точно есть, что обсудить с этим человеком или организацией.

И на всякий случай подпишись на меня, а то пропустишь какую-нибудь полезную информацию или очередной розыгрыш очередного миллиона рублей в моем аккаунте 😊

Я один из немногих предпринимателей в этом мире, чей уровень алчности и желание изменить мир к лучшему находятся примерно на одном уровне! То есть я реально одинаково сильно люблю деньги и менять жизни людей в лучшую сторону.

А еще я блогер, пишуший мотивирующие статьи и разрушающий мифы в индустрии здорового образа жизни.

Ну, и самая важная моя компетенция — я делаю так, чтобы повсеместно жирные задницы стройнели, и их обладатели начинали себя любить и относиться к своему телу не как к мешку, в который можно засыпать всякое дерьмо!

Первое издание этой книги я сел писать в 2015 году, когда у меня было около 6500 активных подписчиков. Сейчас в 2017 году у меня более 700 000 фоловеров¹! Для меня эта цифра стала свидетельством одной простой и важной истины.

¹ На твиттер-сленге фоловером называют пользователя, который подписался на обновления аккаунта другого человека в Твиттере.

**ЛЮДИ ХОТЯТ ХОРОШО
ВЫГЛЯДЕТЬ И БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ, НО ОНИ
НЕ ЗНАЮТ КАК, И ИМ
НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ**



Что хочет каждый без исключения человек на земле? На примитивном уровне нас объединяют два желания — поесть и заняться сексом. Сейчас все моралисты и люди, падающие в обморок от слова «жопа», забросают меня тухлыми яйцами. Но поверь мне, дружок, все именно так и есть. И если присмотреться повнимательнее к тому, как мы себя ведем и позиционируем в этом мире, станет явно заметно, что мы всегда думаем о еде и о целой куче вещей, которые опосредованно говорят о нашем стремлении быть сексуальнее. Мы одеваемся особым образом, ухаживаем за собой, занимаемся спортом и так далее. И все это только для того, чтобы нравиться другим людям — потенциальным сексуальным партнерам. Даже жирухи в леопардовых лосинах, которые больше похожи на маффины из-за свисающих поверх лосин жировых складок, надевают эти лосины, чтобы понравиться кому-то. Кому-то со странным вкусом. А еще они их надевают, чтобы трение ляжек друг о друга не приводило к раздражению в районе промежности. Но это уже совсем другая история.

Получается, что гениальным торговцем в этом мире станет тот, кто сможет дать покупателю две вещи (и желательно одновременно):

1. Много еды.
2. Ощущение абсолютной собственной сексуальности.

**ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СЕКСУАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОБТЯНУТЫЕ
МОДНЫМИ ЛЕГИНСАМИ СОЧНЫЕ СПОРТИВНЫЕ
ФОРМЫ, НА КОТОРЫЕ ВСЕ ТАК АКТИВНО
ЗАГЛЯДЫВАЮТСЯ, ЗАНИМАЯСЬ В ХОРОШИХ
И ДОРОГИХ ФИТНЕС-КЛУБАХ?**

Как бы ни старались нас с тобой убеждать те самые жирухи в леопардовых лосинах, что им #ИтакНорм, и мода на стройное тело — это всего лишь пшик на несколько лет, мы с тобой понимаем, что стройное тело помогает чувствовать себя уверенным или уверенной.

**ВЫГЛЯДЕТЬ ПОДТЯНУТЫМ —
ЭТО +100500 К СЕКСУАЛЬНОСТИ!**



И я, возможно, ближе всех к тому, чтобы стать тем самым гениальным торговцем, потому что именно я заставляю людей есть много правильной еды и много тренироваться, что неуклонно ведет к одному результату — стройности и сексуальности.

Можно, конечно, и к психологам походить, чтобы они твою нелюбовь к себе смягчили и создали в мозгу иллюзию твоей сексуальности. Но, к сожалению, такие трюки весьма недолговечны, и их действие заканчивается у холодильника в три часа ночи.

Пипл запутался в килотоннах противоречивой информации, которая постоянно вываливается на него в интернете, а иногда и в спортивном зале. Да-да, я не ошибся. Если ты занимаешься у персонального тренера, это еще не значит, что он ангел с крыльями и не попытается тебе впарить какую-нибудь дорогую и «прямо сейчас невероятно нужную» фигню.

МОЙ ПУТЬ

Естественно, #БЕШЕНАЯСУШКА — это не единственное мое занятие. В прошлом я был ведущим на телеканале «Муз-ТВ», позже стал вести собственную программу на радио «Европа Plus» о клубной музыке, параллельно участвовал в нескольких телепроектах («Кандидат» и шоу «Интуиция» на телеканале ТНТ). Сейчас мы с командой прорабатываем проект собственного ТВ-шоу. Как только о нем появятся новости, ты сможешь их узнать из моего профиля в инстаграме — @vasiliysmolniy!

Когда я только попал в водоворот шоубиза, я, естественно, пустился во все тяжкие: сигареты, алкоголь, еда без ограничений да послаще, да пожирнее. Мои изменения начались с того, что я решил бросить курить. Как и многие, кто хочет отказаться от курения, я прочел книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» и в целом какой-то эффект получил, но позднее его пришлось закреплять. Дальше на повестке дня был отказ от алкоголя. Чтобы ты понимал масштаб трагедии, скажу, что в индустрии развлечений выпивают абсолютно все и чрезмерно, потому что выпивка всегда бесплатная. Я прошел через это играючи и понял, что самый крутой опыт, который я извлек из отказа от своих пагубных пристрастий, — это как раз процесс изменения отношения к ним и изменения себя.

Я понял, что не нужно останавливаться, и решил дальше менять свою жизнь. Следующим шагом стала покупка абонемента в фитнес-клуб, а потом и вовсе переход на вегетарианскую диету.

**ВСЕ СВОИ ЛИШНИЕ ЖИРЫ Я БЛАГОПОЛУЧНО
«ПОДТОПИЛ» В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, СБРОСИВ
В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ОКОЛО 20 КГ ВЕСА.**

Но правильно питаться и тренироваться я так и не научился, поэтому, кроме сброса жира, никаких результатов за этот год больше не было. Позднее жир стал возвращаться, и я, так же как и все, кто хотя бы раз пытался меняться по наитию, начал бегать по потолку. Кстати, вегетарианство я также перестал считать правильным стилем питания, хотя оно, безусловно, целевое!

Работа с тренером в течение полугода не принесла никакого ощутимого эффекта. Я килограммами ел протеин и впихивал в зале как ненормальный по пять дней в неделю, а на выходе имел только лишь слегка вздувшиеся венки на бицепсе. А тренеры все твердили (и, кстати, до сих пор продолжают это делать), что после тренировки нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выпивать какие-то немыслимые добавки, все увеличивая и увеличивая дозу. Не понятно, что с ними не так, но именно такими советами они и уведут людей от истины.

После полутора лет «вегетарианского» фитнеса я стал постепенно добавлять в свой рацион животные белки и увеличил его калорийность в целом. Мой организм ответил на это скачком массы тела на 10 кг. В том числе и жировой. Я понял, что тренироваться мало, нужно еще и правильно питаться. Но что значит правильно? Все тренеры советовали больше кушать, но никто не мог четко

ответить на вопросы: «Сколько именно? Как часто? Что конкретно?» Возможно, мне попадались плохие тренеры или, может быть, я сам чего-то не слышал или не понимал. Единственное, что я делал, — это ел больше белка. Ни о каких контейнерах с едой на весь день тогда даже мыслей не было: я считал это уделом тупых качков и был уверен, что и так смогу вырастить массу. Тогда мне никто не объяснил, что в построении мышц, оказывается, огромную роль играют не просто углеводы и белки, которыми нас пичкают производители спортпита, а рациональный баланс того и другого.

В общем, в мой мозг начала закрадываться предательская мысль, что «мясу» (то есть мышцам) требуется мясо. Я стал постепенно смягчать свою вегетарианскую диету и еще через годик вернулся к полноценному рациону. В это время я попробовал массу всевозможных «ускорителей» и «помощников» роста мышц, легальных и не очень, перечитал уйму литературы о питании, тренировках и обо всем, что с этим связано. И понял, что 90 % моих знаний об этом составляли массовые предрассудки, навязанные мне со стороны и не имеющие к реальности никакого отношения.

**ФАКТИЧЕСКИ ВСЯ СОВРЕМЕННАЯ
ИНДУСТРИЯ СПОРТА И ПИТАНИЯ
ЗИЖДЕТСЯ НА ЖЕЛАНИИ ПОСКОРЕЕ
ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ
В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОТБРАСЫВАЕТ
ЧЕЛОВЕКА ЕЩЕ ДАЛЬШЕ ОТ ЕГО
ЦЕЛИ. И, ЧТО ЕЩЕ ХУЖЕ, ЧУТЬ ЛИ
НЕ МЕДЛЕННО ЕГО УБИВАЕТ**

