

Дейв Гудин (Dave Goodin)

# СЖИГАЕМ ЖИР

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Мне нужно избавиться от некоторого количества жира. Можете что-нибудь посоветовать?

**Ответ:** К сожалению, Вы не упомянули о том, тренируетесь Вы в настоящий момент или нет. Но, поскольку Вы читаете IRON MAN, думаю, Вы на верном пути. Если Вы еще не тренируетесь, то я советую начинать свой день с утренней аэробики. Обычно для начала я рекомендую 20-30 минут в день, но даже 10-15-минутная сессия поможет Вам ускорить метаболизм на весь день.

Помимо этого, для ускорения метаболизма в покое (увеличения объема сжигаемых организмом калорий во время отдыха) также важно тренироваться с отягощениями. Если у Вас еще нет хорошей программы таких тренировок, советую обратиться к моей электронной книге The Texas Shredder Mass Workout, где можно найти несколько базовых программ. Благодаря сочетанию утренней аэробики, надлежащей программы тренировок с отягощениями и правильной диеты, Вы быстро превратите свой организм в сжигающую жир машину!

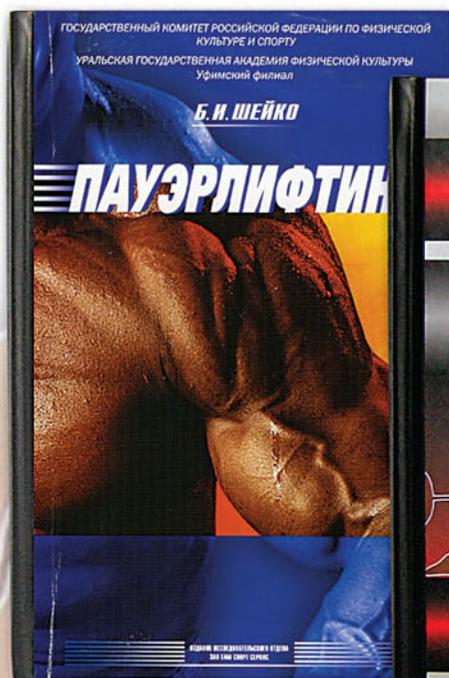


Модель: Дейв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevie)

# ВПЕРВЫЕ!

**СИСТЕМАТИЗИРОВАН  
ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ  
МАТЕРИАЛ!**

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов **Европы** - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



**От автора:**

... книги принесут **практическую пользу** работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга, **но и любителям силовых видов спорта.**



Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин ([www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)) или по телефону **(499) 968-62-44**. Возможна доставка почтой по России.



А теперь я дам несколько советов касательно диеты. Прежде всего, начните записывать все, что съедаете. У меня были клиенты, которые знали, что такое хорошая диета, однако не отдавали себе отчет в том, сколько потребляли калорий, пока не начинали вести записи. К примеру, одна девушка четко знала, что нужно потреблять, она тренировалась без усталости как с отягощениями, так и в аэробных сессиях, но при этом никак не могла сбросить 10-15 килограмм лишнего подкожного жира.

Когда я наконец-то убедил ее записывать все, что она съедала – раз в неделю записи отдавались мне на проверку – она начала сбрасывать по килограмму за неделю. И это даже несмотря на потребление некоторых нежелательных продуктов. Ведение записей позволило ей отчетливо видеть, чем она питалась, и это существенно улучшило ее диету, позволив избавиться от 8 килограмм жира за первые два месяца.

Можете носить с собой маленький блокнот и записывать все продукты и напитки по ходу их потребления. Можно использовать одно из специальных приложений для смартфонов, которых полным-полно в интернете. В 2009 году я начал использовать программу “Lose It” на своем iPod Touch. Она мне показалась довольно удобной и дружелюбной по отношению к пользователю – даже для тех, кто не в ладах с техникой, как я.

А вот несколько простых советов, которые я даю своим новым клиентам, желающим сбросить подкожный жир.

\* Исключите жареную пищу.

\* Избегайте жирной пищи. К ней относится пицца,

гамбургеры, колбаса и тако.

\* Замените калорийные десерты свежими фруктами. Чтобы утолить тягу к сладкому, нарежьте какой-нибудь фрукт или возьмите чашку ягод и добавьте не содержащий калорий заменитель сахара.

\* Вдвое сократите объем потребления крахмалосодержащих продуктов.

\* В каждый прием пищи включайте нежирный протеин – к примеру, грудку птицы, рыбу, нежирное красное мясо, яичные белки.

\* Перед едой принимайте пищевые добавки незаменимых жирных кислот. Примечание: в следующем номере я расскажу подробнее о положительных эффектах этих кислот.

Для того чтобы существенно снизить количество потребляемых калорий и начать быстро сжигать подкожный жир, просто соблюдайте первые четыре рекомендации. И опять-таки записывайте все, что съедаете. Так Вы будете лучше видеть, чем питаетесь, а когда столкнетесь с застоем в сжигании жира, сможете увидеть, какую коррекцию можно внести или где применить диетарные ограничения.

Начинайте день с энергичной аэробики для того, чтобы растопить сжигающую жир печь. И не забывайте подтапливать ее с помощью регулярных интенсивных тренировок с отягощениями. Будьте терпеливы и настойчивы. Не успеете оглянуться, как Вы превратитесь в того парня на пляже, на которого все хотят быть похожими.

Тренируйтесь усердно и питайтесь правильно. **IM**

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**



# **ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ**

## **-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!**

Сергей Огородников  
мистер ЮНИВЕРС  
среди профессионалов



### **L-КАРНИТИН + ГУАРАНА**

#### **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

### **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

### **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

### **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

