

Ли Лабрада (Lee Labrada)

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА К УСПЕХУ

Что бы вы ответили, если бы я сказал вам, что ваша дисциплина находится не совсем на должном уровне, когда дело касается построения поджарой и мускулистой фигуры? Однако перед тем как ответить, подумайте вот над чем: неважно кем вы являетесь, элитным атлетом или лежебокой, у вас один и тот же уровень самодисциплины.

Как такое возможно? Разница лишь в том, к каким привычкам вы себя дисциплинировали.

Элитные бодибилдеры приучили себя к регулярным тренировкам, частым, нутриционально плотным приемам пищи, потреблению качественных пищевых добавок и адекватному отдыху. Все эти привычки приводят их к реализации целей в наращивании мышц и сжигании жира. С другой стороны, лежебоки приучили себя к бесконечному просмотру телевизора и поеданию огромного объема нездоровой пищи, которая вызывает закупорку сосудов их ненасытных сердец.

Я говорю о том, что все мы уже адаптированы к своим привычкам. А настоящий прорыв происходит тогда, когда мы изменяем их для того, чтобы начать реализовывать свои цели.

Первый шаг заключается в определении цели. Вопрос: можете ли вы прямо сейчас назвать свою текущую тренировочную цель? Если нет, то, как вы вообще собираетесь реализовывать ее?

Таким образом, вот как будет начинаться ваш недельный «план».

1. Запишите определенную тренировочную цель и дату реализации, то есть, когда собираетесь достичь ее.

Пример:

Я наращу 3 килограмма мышц и сожгу 3 килограмма подкожного жира, скажем, к первому июля. (Возьмите ручку, бумагу и запишите это. Вы ведь хотите получить результаты, не так ли?)

2. Затем определите и запишите четыре «вредные» привычки, которые тормозят вас на пути к достижению данной тренировочной цели.

Примеры:

Вынужден часто пропускать приемы пищи из-за того, что в течение недели не уделяю должного времени приготовлению здоровой еды.

Часто отключаю будильник по утрам, в результате чего опаздываю на утреннюю тренировку.

Забываю принимать пищевые добавки в назначенное время.

Лишаю организм сна, потому что смотрю допоздна телевизор и/или сижу в интернете. (Может ли это быть как-то связано с проблемой отключения будильника?)

3. Теперь пришло время заменить плохие привычки хорошими, определив и записав четыре новые привычки.

Пример:

Вечером в среду и воскресенье тратить по часу на приготовление здоровой пищи для потребления в



Модель: Ли Лабрада (Lee Labrada)/Невус (Neveux)

течение недели. (Попробуйте замораживать продукты на будущее.)

Каждый день ложиться спать в 10 вечера для того, чтобы получить тот объем отдыха, который необходим для восстановления после тренировок.

Перестать отключать будильник, чтобы каждый день успевать выполнять утреннюю тренировку перед тем, как пойти на работу.

Составить расписание приема пищевых добавок, чтобы можно было отмечать каждый прием.

4. После того, как запишете новые привычки, повесьте их там, где сможете видеть и прочитывать каждый день. (Иначе вы через день или два вернетесь к старым привычкам.)

Пытаясь укоренить эти новые привычки, вы будете испытывать огромное сопротивление со стороны самого себя.

Это непростое. Формировать хорошие привычки тяжело, но жить с ними легко. Дурные привычки, наоборот, закладываются легко, но жить с ними тяжело. Запомните одну истину: успешные люди делают то, что неуспешные делать не хотят.

На формирование новой привычки уйдет месяц, однако как только она укоренится, вы начнете испытывать больший дискомфорт, если не будете соблюдать ее, чем когда будете следовать ей.

Помните о том, как было некомфортно, когда вы только начинали тренироваться с отягощениями, однако вскоре этот дискомфорт превратился в удовольствие, когда вы начали становиться сильнее и наращивать больше мышечной массы? Поверьте мне, то же самое происходит во время закладки новых привычек!

Начните составлять список новых привычек прямо сейчас, и пусть преданность этим привычкам окутает сторицей. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA. Произведено по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA.

Результативный продукт: MMG BASE – это: Высокоусвояемый молочный белок. Значительное количество углеводов.

Срок годности: до ...

Тел: 8(800) 125-1893-4223-09

ПОПРОБУЙ Настоящий Профессиональный Сывороточный!

ШОКОЛАД



MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложными углеводами формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, натрия карбонат, кислота, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферолат, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, фолиевая кислота, гидроксибензол, витамин B1, фолиевая кислота, никотин, витамин B12, инулин, сахароза.

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6345)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	10,5 мг	15,75 мг
Витамин Е	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В1	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В2	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В6	1,5 мг	2,25 мг
Витамин В12	10,5 мкг	15,75 мкг
Витамин В3	0,15 мг	0,225 мг
Витамин Н	12,5 мкг	18,75 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		
АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)		
Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на 150 г
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин	0,4	0,6
L-Стеариновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин	2,4	3,6
L-Глутамин*	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валлин*	1,2	1,8
L-Метионин*	3,3	5,0
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин	4,9	7,35
L-Серин	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Триптофан*	0,3	0,45
L-Изолейцин*	0,4	0,6

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА