

БОЛЬШЕ СУШИ СИЛЬНЕЕ

ПРОДАНО
БОЛЕЕ
200 000
КОПИЙ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

МАЙКЛ
МЭТТЬЮЗ

Сам себе тренер

Майкл Мэттьюс

**Больше. Суше. Сильнее.
Простая наука о
построении мужского тела**

«ЭКСМО»

УДК 796.4
ББК 75.6

Мэттьюс М.

Больше. Суше. Сильнее. Простая наука о построении мужского тела / М. Мэттьюс — «Эксмо», — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-91315-2

Если вы хотите накачать мышцы, сбросить вес, выглядеть круто без стероидов и не тратить огромные деньги на спортзал и добавки... Вам нужна эта книга! Дело вот в чем: — накачать мышцы и потерять вес — просто, но фитнес-индустрия хочет, чтобы вы думали по-другому; — вам не нужно будет тратить тысячи в месяц на никчемные тренировки, добавки, стероиды; — вам не нужно будет постоянно менять упражнения, чтобы накачать мышечную массу; — вам не нужно будет ежедневно по несколько часов скучного кардио, чтобы получить шесть кубиков; — на самом деле вам вообще не нужно кардио; — вам не нужна «диета», чтобы худеть; — и это лишь немного из вредных мифов, которые не дают вам красивого тела; — в этой книге вы узнаете то, что большинство не узнает... В этой книге раскрываются все секреты и ошибки: — 7 самых больших ошибок, которые вы совершаете со своими мышцами; — как потерять вес, накачать мышцы и есть все, что вы любите; — как питаться без дополнительных добавок; — руководство по бодибилдингу, которое избавит вас от необходимости тратить сотни тысяч каждый год на маркетинговые кампании биодобавок; — как развить самодисциплину и получить тело своей мечты за пару месяцев; — как нужно питаться до и после тренировок для роста мышц; — и многое другое! Начни свой путь к красивому и рельефному телу!

УДК 796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-91315-2

© Мэттьюс М.

© Эксмо

Содержание

Об авторе	8
Пришло время разобраться, что к чему	10
Начало моей карьеры	12
Мои дальнейшие планы	13
Обещание	14
Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других	15
Раздел I: основные понятия	19
1. Невидимое препятствие, мешающее достижению ваших спортивно-оздоровительных целей	19
2. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	21
3. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	24
4. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	27
5. 7 Самых распространенных заблуждений и мифов о том, как накачать мышцы	29
Миф и заблуждение #1: Больше сетов – больше мышц	29
Миф и заблуждение #2: Тренировка «до потери пульса» – путь к успеху	30
Миф и заблуждение #3: Пустая трата времени на неправильные упражнения	31
Миф и заблуждение #4: Постоянно меняйте упражнения	32
Миф и заблуждение #5: Тупо поднимай тяжести	33
Миф и заблуждение #6: Поднимай мало, не напрягайся	33
Миф и заблуждение #7: Недоедай или толстей	34
Подведем итоги	34
Краткий обзор главы	34
6. 3 Научных закона мышечного роста	35
Первый закон мышечного роста: постепенное увеличение нагрузки на все группы мышц	35
Второй закон мышечного роста: отдых не менее важен, чем тренировка	36
Третий закон мышечного роста: мышцы растут только при правильном питании	36
Подведем итоги	37
Краткий обзор главы	37
7. 5 Самых распространенных мифов и заблуждений о похудении	38
Миф и заблуждение #1: Считать калории необязательно	38
Миф и заблуждение #2: Делай кардио, и похудеешь	41
Миф и заблуждение #3: В погоне за модными диетами	42
Миф и заблуждение #4: Больше подходов – больше рельеф	42
Миф и заблуждение #5: Убираем жир в «одном месте»	43

Подведем итоги	43
Краткий обзор главы	44
8. 4 Закона о здоровом похудении	45
Первый закон о здоровом похудении: потребляйте меньше энергии, чем сжигаете	45
Второй закон о здоровом похудении: правильное использование макроэлементов поможет привести в порядок конституцию тела	47
Третий закон о здоровом похудении: ешьте тогда, когда удобнее вам	47
Четвертый закон о здоровом похудении: выполняйте упражнения, чтобы сохранить мышцы и избавиться от лишнего веса	49
Подведем итоги	50
Краткий обзор главы	50
Раздел II: Внутренняя игра	51
9. Внутренняя игра в приобретении хорошей физической формы	51
10. Управляй собой. Простая наука о силе воли и самоконтроле	53
Есть слово «Хочу», а есть слово «Надо»	53
Дофамин в нашем головном мозге: почему нас так тянет поддаться искушению	54
Стресс – заклятый враг силы воли	56
Я всему буду рад, все несите сюда	58
Давайте все растолстеем и бросимся с моста	59
Оправдание «плохого» «хорошим»	60
«Какая разница, все равно я останусь ленивым идиотом!»	61
Хрустальный шар заблуждения	62
Не подавляйте желание, будьте с ним на одной волне!	63
Ищите возможности, а не причины	64
Сейчас или никогда: тренируем силу воли	65
Наши достижения могут обернуться против нас	66
Подведем итоги	67
Краткий обзор главы	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Майкл Мэттьюс

Больше. Суше. Сильнее: простая наука о построении мужского тела

В коллаже на обложке использована фотография: Improvisor / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Authorized translation from the English language edition titled Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body by Michael Matthews

Авторизированный перевод с английского издания/Authorized translation from the English language edition titled Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body by Michael Matthews

© Published by Oculus Publishers

Copyright © Waterbury Publications, Inc.

Published by arrangement with Synopsis Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

© Амелина А.Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Michael Matthews: Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body

Выполнение приведенного в книге комплекса упражнений или использование определенных продуктов может быть опасным для людей со слабым здоровьем или психическими отклонениями, поэтому лицам с подобными нарушениями здоровья не рекомендуется выполнять данные упражнения или использовать данные продукты.

Упражнения выполняются осознанно и на добровольной основе с учетом всех возможных рисков.

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует. Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник – Деймон За

Подпишитесь на мою еженедельную информационную рассылку и каждый понедельник получайте крутые, научно обоснованные практические рекомендации о здоровье и спорте, рецепты деликатесов, за которые вы не будете ругать себя, а также мотивирующие идеи. В дополнение вы получите электронный курс, состоящий из 7 частей, который развеет самые крупные мифы о здоровье и спорте, а также 3 электронные книги, написанные мной бесплатно.

Подпишись и получи моментальный доступ: www.muscleforlife.com/signup

Об авторе

Здравый смысл никогда не сумеет совершить того, что может одержимый.
– **Лорд Наосигэ**

Меня зовут МАЙК. Я ВЕРЮ, ЧТО ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК может получить тело своей мечты, и я упорно работаю над тем, чтобы такая возможность была доступна каждому. Для этого я предлагаю действенные методы, основанные на научных исследованиях.

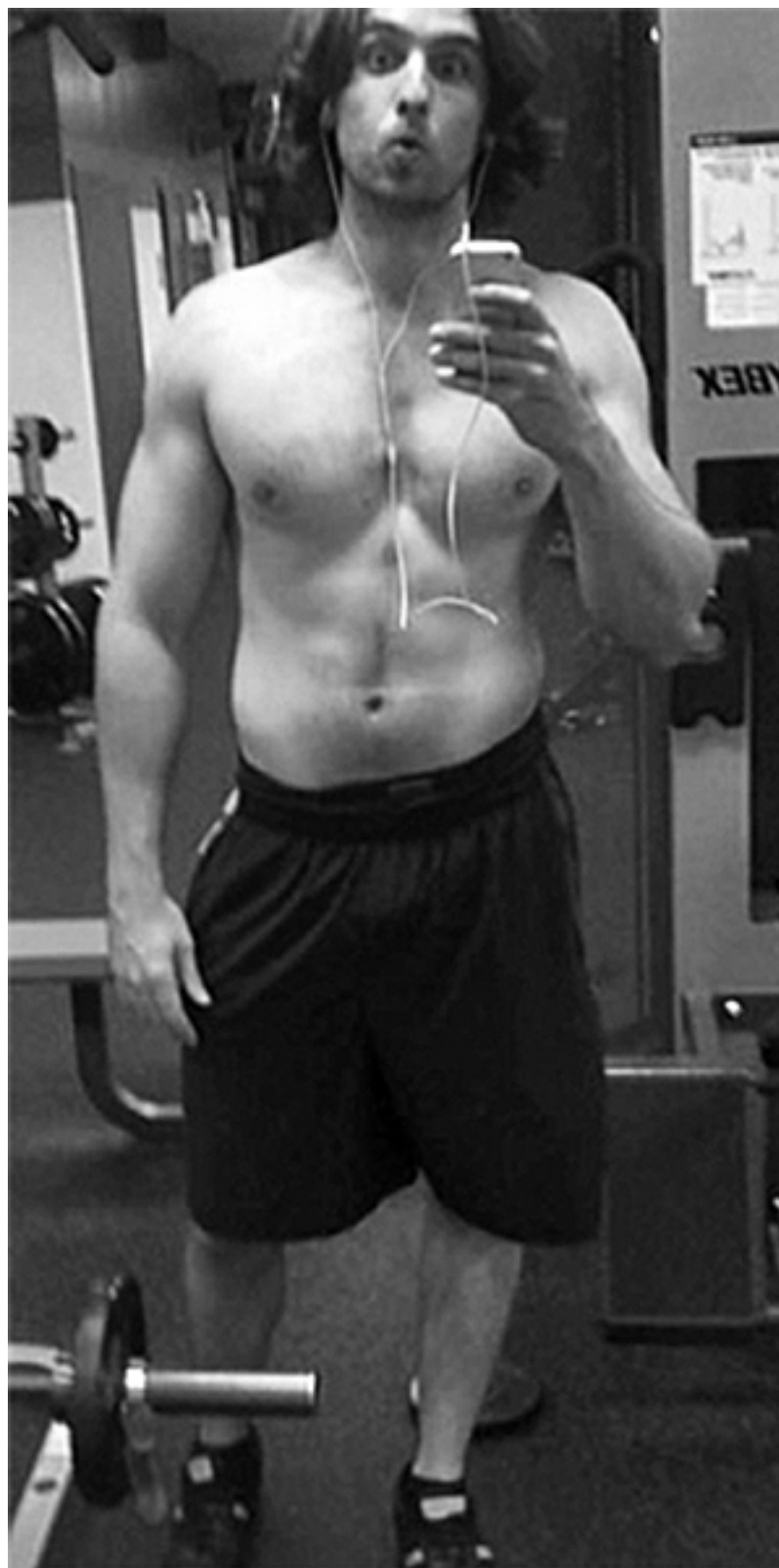
Вот уже больше десяти лет я являюсь тренером. За это время я успел перепробовать большинство программ тренировок, режимов питания и всевозможных спортивных добавок. Конечно, я не могу знать всего, но я точно знаю, что работает, а что нет.

Как и большинство новичков, в самом начале я понятия не имел, чем занимаюсь. Я искал полезную информацию в журналах, которые советовали проводить ежедневно по два часа в зале и ежемесячно тратить сотни долларов на бесполезные добавки. Результаты, однако, были неутешительными.

Так продолжалось долгое время, и я сменял одну программу тренировки другой. Я перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений, увеличивал и уменьшал число подходов, чередовал различные элементы и т. д. Безусловно, я наблюдал некоторые изменения (их просто не могло не быть при таких упорных тренировках), однако я понимал, что настоящих результатов придется ждать крайне долго, и это сильно озадачивало меня.

Около года мой вес стоял на месте, а о повышении выносливости не могло быть и речи. Я не представлял, как правильно сбалансировать свой рацион. Я знал только, что нужно «правильно питаться» и потреблять много белка. Я обращался за помощью ко многим тренерам, но они лишь советовали увеличить интенсивность тренировок или подобрать более эффективную диету. Я тренировался на износ так, что в итоге мне пришлось бросить. Но я был недоволен полученным результатом, мне не нравилось мое тело, при этом я не мог понять, что я делал не так.

Вот как я выглядел после практически шести месяцев силовых тренировок:



Не очень впечатляет. Нужно было что-то менять.

Пришло время разобраться, что к чему

Наконец я решил, что пора копнуть глубже: выкинуть журналы, перестать читать форумы и заняться изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, а также понять, что именно нужно для создания крепкого, стройного и сильного тела.

Я нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, побеседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей, и наконец в моей голове сформировалась четкая картина.

В сущности, наука о создании невероятной формы тела очень простая, намного проще, чем нам пытаются внушить спортивно-оздоровительная индустрия и индустрия спортивного питания. Она совершенно противоречит той ерунде, которую мы слышим по телевизору, читаем в журналах или наблюдаем в спортзале.

Я приобрел новые знания, в результате чего полностью изменил схемы тренировок и режим питания. И мое тело откликнулось таким образом, что мне сложно было поверить в свой успех. Я стал настоящим силачом. Мои мышцы снова выросли впервые за многие годы, а энергия была ключом.

Это произошло всего лишь около пяти лет назад, и вот как изменилось мое тело с тех пор:



Разница налицо.

Начало моей карьеры

Спустя некоторое время друзья заметили, что моя физическая форма улучшилась, и стали обращаться за советом. Так я стал неофициальным тренером.

Я занимался с самыми различными типами людей: с теми, кто не был предрасположен к быстрому набору мышечной массы, и в течение года они смогли набрать около 14 кг. С теми, кому никак не удавалось избавиться от лишнего веса. Они сбросили около 14 кг и одновременно с этим нарастили довольно солидную мышечную массу. С людьми «за пятьдесят», которые считали, что их гормоны потеряли свою активность и никакие тренировки им не помогут. Однако спустя некоторое время они избавились от лишнего жира и нарастили мышечную массу, словно вернулись на двадцать лет назад.

После долгих лет подобной практики мои «клиенты» (я никогда не брал с них денег, мы всего лишь тренировались вместе) начали настойчиво просить меня написать книгу. Вначале я отверг эту идею, но затем она захватила меня.

«Что, если бы у меня была такая книга, когда я начал тренироваться?» – подумал я. Я сэкономил бы кучу денег, времени и сил и давно стал бы обладателем того идеального тела, что имею сейчас. Мне нравилось помогать людям, делиться своими знаниями. Что, если книги, которые я напишу, приобретут популярность и таким образом я помогу тысячам или даже сотням тысяч людей? Именно эта идея будоражила мое сознание.

Я поддался своему рвению и написал первое издание книги «Мощнее, сильнее, рельефнее», которое увидело свет в январе 2012 года. Поначалу книга продавалась медленно, но через месяц или два я начал получать от читателей электронные письма с весьма положительными отзывами. Я был польщен. Я тут же занялся написанием второй части, а также набросал основные идеи еще для нескольких книг.

На данный момент опубликовано семь моих книг, включая данное второе издание (продано более 200000 экземпляров). Но самое главное, каждый день мои читатели, потрясенные достигнутыми результатами, присылают мне десятки электронных писем и сообщений в соцсетях. Так же, как и я много лет назад, они не могут поверить, что накачать мышцы и избавиться от лишнего веса, создать здоровое тело без голодания и истощения организма настолько просто.

Я помогаю людям измениться, и это мотивирует меня. Я безгранично вдохновляюсь преданностью своих читателей и подписчиков. Вы все нереально крутые!

Мои дальнейшие планы

Мне действительно нравится открывать для себя новые горизонты и писать книги, поэтому я продолжу работать над книгами, сайтом (www.muscleforlife.com) или займусь любой другой творческой деятельностью, если подвернется такая возможность. Мой коварный план включает в себя три главные цели:

1. Помочь миллиону людей прийти в хорошую физическую форму и стать здоровыми. Вам кажется, что «помочь миллиону людей» – всего лишь красивая фраза? Безусловно, звучит амбициозно, но, думаю, я справлюсь с этим. Моя задача не просто привести людей в хорошую физическую форму, а значительно сократить количество людей, страдающих физическими и умственными отклонениями.

2. Вести борьбу со всевозможными мифами и «сарафанным радио». К сожалению, в нашем деле полно дураков, лжецов и спекулянтов, которые наживаются на человеческих страхах и комплексах, и я надеюсь как-то изменить ситуацию. Вообще-то мне бы хотелось стать человеком, к которому можно обратиться за практическим и понятным советом, подкрепленным научными исследованиями и результатами.

3. Помочь изменить индустрию спортивного питания. В этой сфере больше всего я презираю нечестных торговцев порошками и таблетками. Мошенники – явление нередкое. Часто они используют дешевые ингредиенты с броским названием для привлечения внимания, смешивают продукты с некачественными наполнителями, например с мальтодекстрином, мукой или даже древесными опилками (да, и такое бывает), прибегают к лженауке и нелепому маркетингу, чтобы продать товар, уменьшают содержание действующего вещества и клеят ярлык с указанием общего количества ингредиентов, а также спонсируют спортсменов, накачанных стероидами, заявляя, что секрет их успеха лишь в спортивных добавках, и многое другое.

Я надеюсь, что вам понравится эта книга, и я уверен, что, выполняя все описанные здесь упражнения, вы сможете радикально изменить свое тело, не прибегая к ненавистным диетам или невероятному ежедневному изнурению в спортзале.

Итак, вы готовы? Прекрасно. Тогда начнем.

Хотите узнать еще больше? Прочтите эти книги.

Обещание

Возможно, вы думаете, что вам не помогут никакие тренировки. Возможно, вы уже перепробовали массу различных упражнений, которые не дали никакого результата, и вы не знаете, что делать дальше. Забудьте об этом! Вы можете быть абсолютно уверены в том, что получите то стройное, мускулистое тело, о котором мечтали.

ЧТО, ЕСЛИ БЫ Я МОГ ПОКАЗАТЬ ВАМ, как радикально изменить свое тело быстрее, чем вы даже можете себе представить?

Что, если бы я дал вам точную формулу комплекса упражнений и режима питания, с помощью которых вы без труда набрали бы от 2,5 до 5 кг чистой мышечной массы всего за 8–12 недель?

Что, если бы я показал вам, как получить стройное и рельефное тело, которое вам так нравится (и от которого женщины сходят с ума), проводя в спортзале не больше 5 % вашего времени ежедневно?

Что, если бы я сказал вам, что вы добьетесь тела, как у актеров Голливуда, не посвящая этому всю жизнь: без изнурительных многочасовых тренировок, без голоданий и без тошнотворных утомительных кардио? Я даже покажу вам, как оставаться в форме, но при этом баловать себя любимыми «вредностями», например пастой, пиццей или мороженым.

И что, если бы я пообещал постоянно поддерживать вас, помогать не попасться на удочку мошенников, избежать трудностей и проблем, регулярно использовать весь потенциал вашего тела и в целом делать все, что в моих силах, чтобы вы приобрели наилучшую физическую форму?

Представьте, что вы просыпаетесь каждое утро, смотрите в зеркало и невольно улыбаетесь, видя свое отражение. Представьте, насколько вы стали увереннее в себе, когда избавились от выпирающего живота или перестали быть «дрищем», и теперь у вас есть кубики и рельефное тело.

Представьте, что всего лишь через 12 недель вам будут говорить, как здорово вы выглядите, и спрашивать, что, черт побери, вы делали, чтобы добиться таких невероятных результатов. Представьте, что вы ощутите прилив энергии, отличное настроение, вы забудете о болячках и будете знать, что становитесь здоровее с каждым днем.

На самом деле все это возможно и совершенно не так трудно, как уверяет спортивная индустрия. Ваш возраст и физическая форма не имеют никакого значения. Неважно, что вы собой представляете, вы сможете сделать свое тело таким, каким захотите, я обещаю.

Итак, вам нужна моя помощь?

Если вы ответили «да», то уже совершили не просто шаг, а настоящий рывок к вашей цели стать стройнее и мускулистее.

Ваше путешествие к совершенному мужскому телу начнется, как только вы перевернете страницу.

Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других

Любая истина проходит через три стадии: сначала ее высмеивают, затем ей яростно сопротивляются и, наконец, принимают как очевидное.

– Артур Шопенгауэр

Я РАССКАЖУ ВАМ ТО, что скрывают от вас мультимиллиардеры в сфере спортивно-оздоровительной индустрии:

Чтобы иметь рельефное тело и выглядеть лучше, вам не понадобится то, что они активно пытаются вам впарить.

- Вам не нужно тратить сотни долларов ежемесячно на бесполезные спортивные добавки, о которых кричат в каждом рекламном ролике стероидные наркоманы.

- Вам не нужно постоянно менять комплекс упражнений, чтобы «запутать» мышцы. Я уверен, что в тренировках, наоборот, не хватает осознанности, поэтому то, что вам предлагают, скорее отличный способ запутаться самому.

- Вам не нужно сжигать тонны белкового порошка каждый месяц, впихивая в себя такое количество белка, которого хватило бы, чтобы прокормить голодающие страны Африки.

- Вам не нужно изнурять себя ежедневными многочасовыми тренировками, делать сотни сетов, суперсетов, «дроп»-сетов, гигантских сетов и т. д. (честно сказать, это лучший способ снизить эффективность ваших результатов и зайти в тупик).

- Вам не нужно утомлять себя многочасовыми кардио каждую неделю, чтобы избавиться от уродливого выпирающего живота и жировых отложений и получить кубики на прессе. (Сколько полных людей вы видели на беговых дорожках за все это время?)

- Вам не нужно полностью отказываться от «вредных» лакомств, пока вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Наоборот, если вы правильно едите «вредную» пищу, вы быстрее сбросите вес.

Это лишь небольшой список тех тлетворных мифов, в которые верит множество людей. Они не приведут ни к каким результатам, кроме стресса, расстройства и желания все бросить.

Это и послужило для меня стимулом создать программу *«Больше, стройнее, сильнее»*. Уже на протяжении многих лет мои друзья, родственники, знакомые и коллеги обращаются ко мне за спортивными советами, и почти всегда они рассказывают мне о своих странных, неэффективных и бесполезных убеждениях о диетах и упражнениях.

Я обучал их так же, как я буду обучать вас, и помог многим избавиться от жировых отложений, создать стройное, мускулистое тело и не просто хорошо выглядеть, а прекрасно чувствовать себя. И хотя мне нравится помогать друзьям, друзьям друзей и родственникам, мне хочется принести пользу тысячам (или даже десяткам, сотням тысяч) других людей. Так и появилась программа *«Больше, стройнее, сильнее»*.

Когда люди хотят решить проблему и готовы тратить на это много денег, всегда найдется товар, который им будут готовы продать, поэтому всегда будут существовать первоклассные маркетологи. Они всегда будут придумывать новые схемы продаж, заставляя вас раскошелиться.

Все очень просто. Достаточно посмотреть на источники, из которых люди черпают информацию о тренировках и режиме питания. Обычно их три: журналы, персональные тренеры или друзья. И все, что вы узнаете из них, по большей части не работает.

Вам интересно, почему я делаю такие смелые заявления? Что ж, давайте немного поговорим о журналах, посвященных бодибилдингу.

Последний раз я видел около десяти таких журналов на полках книжного магазина «Барнс энд Нобл». На обложке были изображены бодибилдеры, которые привлекали жертв не хуже, чем венерина мухоловка¹.

В итоге каждый раз, покупая один из популярных журналов о бодибилдинге, вы платите за вранье.

Приведу вам один забавный факт, о котором вы, возможно, не знали: большинство типичных журналов о бодибилдинге созданы не только для того, чтобы просто рассказать о продукции компаний, занимающихся спортивными добавками, которые, кстати, либо сами выпускают такие журналы, либо финансово контролируют их, выкупая все рекламные площади.

В большинстве случаев главной целью таких журналов является продажа спортивных добавок. С этим они справляются на ура. Журналы продвигают продукции различными способами: размещают красивые рекламные картинки на каждой странице, пишут оплаченные редакционные статьи (то есть занимаются скрытой рекламой, включая ее в текст информационной статьи) и включают различные маркетинговые трюки в статьи о тренировках и правильном питании (которые в большинстве случаев заключаются в рекомендации той или иной продукции).

Так журналы наносят вам первый удар: они дают вам множество «советов», направленных прежде всего на продажу продукции, а не на достижение необходимых вам результатов.

«Но постойте, – думаете вы, – разве спортивные добавки не приводят к желаемым результатам?»

Позже мы поговорим о спортивных добавках, но сейчас вам нужно знать следующее: большинство из них – просто пустая трата денег; они никак не помогут вам нарастить мышечную массу, стать сильнее или стройнее.

Не смейте даже на секунду поверить в то, что эти таблетки и порошки помогли бодибилдерам и спортивным моделям создать рельеф и стать сильнее. Если бы вы знали, какое количество препаратов принимают эти спортсмены, ваша голова пошла бы кругом. Их тела – это один большой химический эксперимент.

Так, компании спортивных добавок знают, что, пока люди покупают подобные спортивные журналы, их продажи растут и все идет по плану.

Как они заставят вас наверняка купить товар? Конечно же, придумывая новые советы. Новые методы тренировок, «фишки» с диетами, исследования спортивных добавок (естественно) и т. д. и т. п.

За первым ударом следует второй, более серьезный: журналы закидывают вас тоннами ложной информации о том, что нужно делать, чтобы приобрести идеальную форму. Если бы они просто говорили правду каждый месяц, то у них не набралось бы больше 20 статей, которые им пришлось бы постоянно перепечатывать. Ведь, чтобы стать сильным, подтянутым и здоровым, много не нужно.

Они же, наоборот, включают всю свою фантазию, чтобы заинтересовать вас всевозможными комплексами упражнений, диетами, полезными советами и, конечно же, рекомендациями спортивных добавок. И до тех пор, пока вы считаете, что лучше читать журналы и руководствоваться их советами о тренировках и режиме питания, чем сидеть на диване и жевать свиные ребрышки, вы не достигнете своей главной цели.

¹ Венерина мухоловка (лат. *Dionaea muscipula*) – вид хищных растений из монотипного рода Дионея семейства Росичные (*Droseraceae*). – Прим. переводчика.

Вот в чем заключается суть спортивных журналов. А теперь поговорим о персональных тренерах.

Большинство из них – пустая трата денег. Точка.

Может, они и стараются делать как лучше, но большинство из них просто не умеют или не знают, как привести своих клиентов в хорошую физическую форму.

Несчастные люди платят по 50–75 долларов в час только за то, чтобы отрабатывать (причем чаще всего неправильно) в зале все те бесполезные глупости, о которых пишут в журналах. Чаще всего это не приводит ни к каким результатам.

Возможно, вы замечали, что многие тренеры сами выглядят не лучшим образом. Как же можно предлагать людям свои услуги тренера, если ты сам выглядишь, как худосочный слабак? Кто вообще поверит в то, что ты профессионал своего дела?

Однако по какой-то неведомой причине у таких тренеров все равно есть работа, но их клиенты остаются такими же пухлыми и бесформенными, как и были.

К некачественным тренировкам добавляется неправильный режим питания, которому учат своих подопечных тренеры. Это смертельная комбинация, которая не приносит никаких результатов. На самом деле то, как вы выглядите, зависит от того, как вы питаетесь и как качаетесь. Полный ли вы, худощавый или мускулистый – все это определяется вашим режимом питания и тренировками.

При неправильном питании вы не похудеете, даже если будете убиваться на кардиотренировках. При неправильном питании вы не наберете мышечную массу и не станете сильнее, даже если будете ежедневно тягать штанги.

Однако при правильном питании вы получите максимум от тренировки: быструю потерю веса на долгое время и рельеф, который заставит прохожих на улице смотреть вам вслед, а друзей и родственников без умолку восхищаться вашими успехами.

Возможно то, что я говорю, для вас не новость. Мы все слышали о важности правильного питания. Если вы боитесь того, что я собираюсь говорить о диетах, расслабьтесь. У меня для вас хорошие новости: «правильное питание» *не* означает «жесткое ограничение рациона или отказ от любых лакомств».

Скоро вы узнаете, что от диеты можно получать удовольствие. Да, вы все правильно поняли. Вы можете позволить себе много углеводов ежедневно. Вы не должны голодать. Так вы всегда будете чувствовать себя бодрым и энергичным.

Чтобы правильно питаться, нужно всего лишь следовать простым, гибким принципам, которые позволят вам есть то, что нравится, и наращивать мышцы, избавляясь от лишнего веса.

Но об этом мы поговорим чуть позже. Давайте вернемся к тренерам.

Вас, наверное, удивляет, как эти тренеры могут быть сертифицированными профессионалами, но знать так мало. На самом деле, чтобы получить сертификат персонального тренера, не нужно быть спортивным экспертом с рекомендательными письмами, достаточно просто запомнить базовую информацию о питании, анатомии человека и упражнениях. Вы даже можете пройти такой тест онлайн и найти все правильные ответы в Гугле.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются тренеры ежедневно, заключается в том, что им необходимо убедить клиентов в своей незаменимости, чтобы получать деньги.

Некоторые готовы платить тренеру просто за то, чтобы он заставлял их ежедневно заниматься в спортзале, но обычно большинство людей хотят получить видимые результаты за свои деньги. Самый простой способ, к которому прибегают тренеры – постоянно менять упражнения и рассказывать о мудреных диетах и принципах тренировки.

В итоге в конце курса большинство подопечных, которые работали с персональным тренером, добиваются слабых результатов и, разочаровавшись, бросают тренироваться.

Однако не стоит сгущать краски. Существуют великолепные тренеры, которые шикарно выглядят, действительно знают, как быстро и эффективно привести других в хорошую форму, и заботятся о своих клиентах.

Если вы один из них и читаете эту книгу, я аплодирую вам, потому что вы несете все бремя этой профессии на своих плечах.

Эта глава называется «Чем программа *«Больше, стройнее, сильнее»* отличается от других». Так чем же?

Не знаю, как вы, а я тренируюсь не ради веселья или тусовки с друзьями, я тренируюсь, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, и хочу выжать максимум из моих усилий.

Если я могу получить лучшие результаты, тренируясь вдвое меньше других, то это и есть то, чего я добиваюсь. Если бы я только начинал заниматься тяжелой атлетикой и выбирал между тем, чтобы набрать 5 кг мышечной массы за пару месяцев, выполняя одни и те же упражнения каждую неделю (правильным способом, с необходимой интенсивностью и постепенным увеличением веса), и тем, чтобы набрать лишь 5 кг, при этом следуя новейшим методикам и популярным комплексам упражнений на «запутывание» мышц, я бы выбрал первое.

Программа *«Больше, стройнее, сильнее»* полностью посвящена тренировкам и достижению результатов. В ней описаны точные упражнения и необходимый режим питания для достижения максимальных результатов за минимальное время.

В принципах питания или тренировки нет ничего нового или сложного, но, возможно, вы никогда не сочетали их так, как я собираюсь предложить вам. В правильном питании и тренировках нет ничего запредельного или мудреного, но большинство людей делает это неправильно.

С программой *«Больше, стройнее, сильнее»* вы нарастите от 5 до 7 кг мышечной массы уже в первые месяцы тренировок со штангой. Это довольно заметное изменение, и люди, увидев вас, начнут спрашивать, какие упражнения вы делаете, чтобы приобрести такую форму. Даже если вы ранее уже занимались со штангой, вы будете наращивать по 0,2–0,4 кг мышечной массы каждую неделю до тех пор, пока не будете довольны своим телом.

Если ваша задача – избавиться от лишнего веса, я научу вас, как сбрасывать от 0,5 до 1 кг за неделю без голоданий, без полного воздержания от еды и без последствий в виде возвращения потерянного веса после окончания ваших мучений.

Итак, вы готовы?

Во-первых, *забудьте все, что вы знаете о создании стройного тела.*

Я знаю, возможно, это звучит слишком сурово, но поверьте мне, это ради вашего же блага. Просто доверьтесь программе *«Больше, стройнее, сильнее»* и оставьте все свои предубеждения. В дальнейшем вы поймете, что некоторые убеждения, которым вы следовали, были верными, а некоторые – нет, в этом нет ничего страшного.

Как я уже говорил раньше, я совершал все те ошибки, которые вы, возможно, могли бы совершить в будущем, поэтому вы в надежных руках.

Просто следуйте программе в точности так, как написано в книге, и результаты не заставят себя ждать. Итак, начнем!

Раздел I: основные понятия

1. Невидимое препятствие, мешающее достижению ваших спортивно-оздоровительных целей

Точное логическое определение понятий – условие истинного знания.

– Сократ

ВАМ, ДОЛЖНО БЫТЬ, ИНТЕРЕСНО, ПОЧЕМУ ТАК много людей совершенно не разбираются в темах спорта и здоровья. Просто поспрашивайте своих друзей, и вы услышите всевозможные противоречивые, нелогичные советы и мнения.

Считать калории – абсолютно бесполезное занятие. В брокколи содержится больше белка, чем в курице. Все, что вы едите ночью, автоматически превращается в жир. Если вы едите жирные продукты, вы потолстеете. Если вы едите «правильные» жирные продукты, вы не потолстеете. Чтобы сбросить лишний вес, ешьте много, но маленькими порциями.

Это всего лишь малая доля тех мифов, что мне довелось услышать.

Как же такое возможно? Почему люди столь восприимчивы к ложной информации, вранью и сомнительным советам?

Возможно, вам кажется, что ответ на этот вопрос должен быть глубоким и философским, но на самом деле он очень простой.

В следующий раз, когда вам кто-то скажет, что считать калории бесполезно, задайте ему простой вопрос:

«А что такое калория?»

Готов поспорить, что он просто не найдет, что ответить, или пробормочет какое-нибудь невнятное определение. Люди понятия не имеют, что значит это слово. И это, разумеется, только начало.

Что такое углевод?

Что такое белок?

Что такое жир?

Что такое мышца?

Что такое гормон?

Что такое витамин?

Что такое аминокислота?

Лишь небольшое число людей смогут коротко и ясно ответить на эти вопросы, поэтому неудивительно, что большинство просто верит всему тому, что слышит. Невозможно иметь полное и правильное представление о теме, в которой не понимаешь самые базовые определения. Еще в свое время Сократ сказал, что «точное логическое определение понятий – условие истинного знания».

Вот почему именно слова являются самым большим препятствием, мешающим пониманию, однако практически никто не обращает на это внимания.

Если для описания специфического концепта употребить слово, которое вы не понимаете, в вашей голове не возникнет правильного определения. Вы просто интерпретируете его по-своему, что приведет к искаженному смыслу.

Если я скажу: «Дети должны уехать в понедельник», вы не поймете, о чем речь.

Хотя «понеделок» – это всего лишь старое название «понедельника». Теперь наверняка смысл прояснился.

В школе нас учили догадываться о смысле слова по контексту или с помощью сравнения с другими словами в словаре.

Безусловно, это ненадежный метод обучения, ведь автор текста использует специфические концепты, выбирая определенные слова, чтобы выразить свою мысль, основываясь на общепринятых понятиях (по крайней мере, давайте надеяться на это), которые можно найти в словаре.

Если вы стремитесь понять именно то, что хотел сказать читателю автор, вы должны понимать слова, использованные для выражения мысли, а не прибегать к их субъективному толкованию.

Вернемся к нашему примеру с «понеделком». Из контекста становится понятным лишь то, что речь идет о некоем временном отрезке, однако этой информации недостаточно, чтобы понять значение слова. Допустим, вы смотрите на слово и думаете: «Дел» – это, наверное, что-то связанное с «делами», то есть, возможно, это слово означает «после всех своих дел», «после школьных занятий».

Поэтому первая часть книги уникальна. В ней приведены точные определения ключевых понятий. Это те основные слова, которые я буду использовать на протяжении всей книги. Вы должны точно понимать, что они означают, чтобы верно следовать моим указаниям.

Я знаю, что чтение определений – скучное и нудное занятие, но, поверьте мне, это очень полезно. Это единственный способ убедиться, что мы с вами на одной волне, и вы понимаете значение слов точно так же, как и я.

Я составил глоссарий так, чтобы перейти от более простых слов к более сложным, и я думаю, что усложнение материала не должно вызвать никаких трудностей. Я уверен, что вы справитесь на ура и откроете для себя то, чего не знали раньше.

После нескольких следующих глав вы будете знать о здоровье, питании и спорте больше, чем все остальные. Да, им приходится несладко.

Но это еще не все, вы также защитите себя от пугающего количества ложной информации, которой кишат журналы и Интернет. Зная точные значения используемых слов, вы сможете понять правильность тех или иных суждений или идей.

Итак, начнем с первого глоссария ключевых слов.

2. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть первая: физиология

Быть невежественным не является таким большим позором, как нежелание учиться.

– Бенджамин Франклин

ЭНЕРГИЯ: 1. Энергия – это сила, полученная из электричества, топлива, еды или других источников, направленная на выполнение работы или движения.

2. Энергия – это физическая или умственная сила человека, которую можно направить на осуществление некой деятельности.

ВЕЩЕСТВО: Вещество – это любой материал во Вселенной, у которого есть вес и размер.

ХИМИЯ: Химия – раздел науки, изучающий определение элементов, из которых состоит вещество, их характерные особенности, способы их взаимодействия, сочетаемости и изменчивости.

ХИМИЧЕСКИЙ/ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ: 1. Химический – имеющий отношение к химии или к тому, из чего состоят элементы, каким образом они реагируют между собой или изменяются.

2. Химический элемент – любой элемент, который можно задействовать в химическом процессе или изменении.

Когда люди говорят о «химических продуктах», они имеют в виду элементы, созданные человеком, однако это определение не является исчерпывающим.

ОРГАНИЗМ: Организм – это живая единица, например человек, животное или растение.

КЛЕТКА: Элемент всех живых организмов.

Существуют одноклеточные организмы. Средний организм человека содержит от 60 до 100 триллионов клеток.

Клетки самостоятельно поддерживают свою жизнеспособность, производят энергию и переносят информацию к соседним клеткам, размножаются и умирают по истечении жизненного цикла.

ТКАНЬ: Материал, из которого состоит тело животных и растений, содержит множество клеток, схожих по форме и функциям.

МЫШЦА: Множество тканей, прикрепленных к костям, которые сокращаются, чтобы произвести движение.

СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ: Они соединены со скелетом и создают часть механической системы, которая приводит в движение конечности или другие части тела.

ЖИР: 1. Жир – природное масляное или жирное вещество в теле животных. Чаще всего жир откладывается в виде прослойки под кожей или вокруг определенных органов.

2. Жир – вещество, вырабатываемое животными или растениями и используемое в кулинарии.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: Содержатся в продуктах животного происхождения, например сливках, сыре, масле, сале и жирных видах мяса, а также в растительных продуктах, например в кокосовом масле, хлопковом масле, пальмовом масле или шоколаде.

Насыщенные жиры находятся в твердом состоянии при комнатной температуре. Долгое время считалось, что употребление пищи, богатой насыщенными жирами, приводит к

сердечно-сосудистым заболеваниям, однако последние исследования доказали, что это не так.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: Разновидность жиров. Содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи и растительные масла, например каноловое или оливковое масло. Мясные продукты содержат как насыщенные, так и ненасыщенные жиры.

Ненасыщенные жиры находятся в жидком состоянии при комнатной температуре.

ТРАНСЖИРЫ: Это ненасыщенные жиры, которые не встречаются в природе и созданы руками человека. Содержатся в переработанных продуктах, таких как каши, выпечка, фастфуд, мороженое и полуфабрикаты. Все продукты, которые содержат «частично гидрогированный жир», содержат трансжиры.

Органы по надзору за питанием, например Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, Европейское агентство по безопасности продуктов питания и Ученый совет Великобритании по надзору за питанием считают трансжиры опасными для здоровья и советуют максимально снизить их потребление.

ОРГАН: Состоит из двух или более тканей, которые взаимодействуют для выполнения определенной функции в организме.

Ваше сердце и легкие – это орган, а скелетные мышцы – нет, так как мышца – это один тип ткани.

ГРАММ: Единица веса метрической системы мер. Один фунт равен примерно 454 грамма.

КИЛОГРАММ: Килограмм состоит из 1000 граммов или 2,2 фунта.

МИЛЛИГРАММ: Миллиграмм – это одна тысячная грамма.

ЦЕЛЬСИЙ: Температурная шкала, согласно которой вода замерзает при 0 градусов и кипит при 100 градусах.

Согласно шкале Фаренгейта, которую используют в США, вода замерзает при 32 градусах, а кипит при 212.

КАЛОРИЯ: Единица измерения энергетического потенциала.

Когда мы говорим о тепле, которое выделяет организм, или об энергетической ценности еды, калория обозначает энергию, которую необходимо затратить для увеличения температуры 1 кг воды на 1 градус по Цельсию. Также можно встретить такие обозначения, как *килокалория*, или *ккал*.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, которое снабжает живой организм всем необходимым для жизни и роста.

ПИЩА: Материал, поступающий в организм и снабжающий его питательными веществами, необходимыми для выработки энергии и роста. Пища – самое главное топливо для тела.

ЭЛЕМЕНТ: Элемент (или химический элемент) – субстанция, которую нельзя разделить на более мелкие части при помощи химической реакции.

Существует более 100 элементов, которые являются первичным строительным материалом для вещества.

СОСТАВНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, состоящее из двух или более различных элементов.

МОЛЕКУЛА: Наименьшая частица любого составного вещества, которая сама является веществом. Если разделить ее на более мелкие части, то можно получить элементы, из которых она состоит (однако эти элементы уже не будут являться изначальным веществом).

КИСЛОТА: Химическое активное вещество способное разъедать материал. Кислое на вкус.

БЕЛОК: Белки – встречающиеся в природе составные вещества, используются для роста и регенерации тела, а также для формирования клеток и тканей.

АМИНОКИСЛОТА: Аминокислоты – небольшие единицы материала, предназначенные для формирования белка.

ГАЗ: Вещество, которое по форме напоминает воздух (не твердое и не жидкое).

УГЛЕРОД: Химический элемент, неметалл. Содержится в большинстве веществ и организмов на земле.

КИСЛОРОД: Бесцветный газ без запаха, необходимый для жизни большинства живых организмов.

ВОДОРОД: Бесцветный, горючий газ без запаха. Самый простой и самый распространенный химический элемент на земле.

УГЛЕВОД: Молекула, состоящая из углерода, кислорода и водорода, служит источником энергии для животных.

ПИЩЕВАРЕНИЕ: Процесс расщепления еды таким образом, что организм может поглотить и использовать ее.

ЭНЗИМ: Вещество, производимое организмом. Способствует лучшему протеканию определенных реакций.

МЕТАБОЛИЗМ: Термин, обозначающий ряд процессов, которые расщепляют молекулы, полученные из пищи, для высвобождения энергии, которая затем используется как топливо для клеток в теле и в качестве материала для более сложных молекул для формирования новых клеток.

Метаболизм необходим для жизни. С помощью метаболизма тело создает и поддерживает жизнь клеток, из которых состоит.

АНАБОЛИЗМ: Метаболический процесс, в котором энергия используется для создания более сложных веществ (например, тканей) из более простых. Другое название анаболизма – *«пластический метаболизм»*.

КАТАБОЛИЗМ: Производство энергии посредством разложения сложных молекул (например, молекул жира) на простые молекулы. Другое название катаболизма – *«диссимиляция»*.

Итак, это первый глоссарий. Правда, довольно просто?

Перечитайте то, что было не совсем ясно, так как в следующем глоссарии присутствуют термины, описанные выше.

3. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть вторая: питание

В нашей истории существует одно очень важное обстоятельство, которое, кажется, осталось незамеченным. И обстоятельство это – пагубный эффект от неверного использования терминов.

– Ноа Уэбстер

ЗДОРОВЫЙ: Обозначает, что тело находится в хорошей физической форме, то есть в организме достаточно сил, энергии, отсутствуют заболевания или повреждения.

ПИТАТЬ: Обеспечивать организм веществами, необходимыми для роста, жизни и поддержания здоровья.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, которое обеспечивает организм питанием, необходимым для жизни и роста.

ПИТАНИЕ: Процесс насыщения организма, в частности процесс получения пищи и питательных веществ и использования этих элементов для поддержания здоровья, роста и формирования или замены тканей.

МАКРОЭЛЕМЕНТ (МАКРОПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО): Любая из пищевых составляющих диеты, потребляемая в относительно большом количестве.

Например: белки, углеводы, жиры и минералы, такие как кальций, цинк, железо, магний и фосфор.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 1. Совокупность пищи и жидкости, обычно потребляемых человеком.

2. Специальная программа, контролирующая потребление продуктов или ограничивающая рацион питания и напитков с определенной целью, например, избавления от лишнего веса, более эффективных результатов тренировок или медицинского лечения.

САХАР: Принадлежит к классу сладких углеводов, содержится в различных растениях, фруктах, злаках и других источниках.

ГЛЮКОЗА: Сахар, который служит важным источником энергии для живых организмов. Углеводы расщепляются в организме, превращаясь в глюкозу, которая, в свою очередь, является основным топливом для клеток.

Неважно, что вы едите: лук или конфету, оба этих продукта, попав в организм, в конечном счете превратятся в глюкозу. Единственное отличие состоит в том, что переработка лука в глюкозу займет намного больше времени, чем переработка конфеты.

ФРУКТОЗА: Сахар, который содержится в растительных источниках, таких как мед, фрукты, цветы и корнеплоды.

САХАРОЗА: Вид сахара, более известный как «столовый сахар», состоящий из глюкозы и фруктозы.

Сахароза содержится в природных источниках, например, в плодах, но ее можно получить и искусственным путем.

ГЛИКОГЕН: Вещество, которое содержится в тканях организма и служит хранилищем углеводов.

Запасы глюкозы хранятся в печени и мышцах в виде гликогена, который расщепляется, превращаясь в глюкозу, если организму нужна энергия.

САХАР В КРОВИ: Уровень сахара в крови – это количество глюкозы в крови. Кровь переносит глюкозу к клеткам, где она расщепляется, высвобождая энергию, которую организм использует или запасает.

ПРОСТОЙ УГЛЕВОД: Один из видов углеводов, который имеет сладкий привкус и быстро расщепляется, превращаясь в глюкозу.

Простыми углеводами, например, являются фруктоза, которая содержится в плодах, лактоза в молочных продуктах и сахароза, которую часто добавляют в пищу для придания сладкого привкуса.

СЛОЖНЫЙ УГЛЕВОД: Один из видов углеводов, состоящий из цепи простых углеводов, соединенных между собой. Из-за сложного строения элемента организм затрачивает больше времени на переработку сложных углеводов в глюкозу.

Сложными углеводами являются сахар в цельных злаках, бобах и овощах.

КРАХМАЛ: Сложный углевод, который содержится во фруктах и овощах, иногда служит пищевой добавкой для уплотнения продукта.

Несмотря на то, что крахмал является сложным углеводом, некоторые продукты, богатые крахмалом, быстро расщепляются, превращаясь в глюкозу так же, как и простые углеводы.

ГОРМОН: Химический элемент, вырабатываемый организмом. Кровь или другие жидкости организма перемещают гормоны к клеткам и органам для выполнения определенной функции или достижения определенного эффекта.

ИНСУЛИН: Гормон поджелудочной железы. Поступает в кровь с пищей. Помогает мышцам, органам и жировым тканям получать питательные вещества, которые также поступают в кровь с пищей. Затем организм может либо использовать эти питательные вещества либо накапливать их в виде жира.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ (ИНДЕКС): Способ расположения информации в определенном порядке, который позволяет сравнить приведенные данные с другими.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС: Гликемический индекс (GI) – шкала, определяющая, как различные углеводы влияют на уровень сахара в крови.

Углеводы, которые медленно расщепляются, превращаясь в глюкозу (сложные углеводы), имеют низкий гликемический индекс. Углеводы, которые быстро расщепляются, превращаясь в глюкозу (простые углеводы), имеют высокий гликемический индекс.

Согласно шкале, гликемический индекс от 55 и ниже считается низким, а от 70 и выше – высоким. Гликемический индекс чистой глюкозы равен 100.

ЗЛАКИ: Семена различных растений, которые употребляют в пищу.

ПШЕНИЦА: Злаковое растение.

БЕЛЫЙ ХЛЕБ: Белый хлеб готовят из пшеничной муки. Муку очищают от зерен и отбеливают, таким образом она лучше пропекается и дольше хранится.

При изготовлении белого хлеба теряется большинство питательных веществ, содержащихся в злаках. Готовый белый хлеб представляет собой продукт с высоким содержанием более простых углеводов.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ: Цельнозерновыми считаются продукты, в которых содержатся цельные зерна (части зерен не удаляются при обработке).

КЛЕТЧАТКА: Один из видов углеводов, который содержится в различных продуктах, включая фрукты, овощи, бобовые и злаки.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: Жирные кислоты – это молекулы, из которых состоят жировые клетки. Некоторые жирные кислоты необходимы для создания части клеток или тканей в организме.

Содержание калорий на один грамм в жирных кислотах вдвое больше, чем в углеводах или белках. С помощью жирных кислот организм накапливает энергию в жировых клетках.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: Некоторые жирные кислоты называются незаменимыми жирными кислотами, потому что они жизненно важны для правильного функционирования организма, куда они поступают с пищей (организм не может выработать их самостоятельно). Для человека существует две незаменимых жирных кислоты: альфа-линоленовая кислота и линоленовая кислота.

Вот мы и закончили со вторым глоссарием. Надеюсь, эти глоссарии были познавательными и полезными. По крайней мере, я узнал много нового, когда впервые познакомился с этими терминами.

Итак, давайте закончим с третьим глоссарием и перейдем к чему-то более интересному!

4. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть третья: здоровье. общие понятия

Будущее принадлежит тем, кто готовится к нему сегодня.
– Малкольм Икс

ДОБАВКА: Добавляется в пищу для восполнения дефицита или повышения эффективности, функциональности составляющих организма.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА (БАД): Пищевая добавка обеспечивает организм питательными веществами, в которых он нуждается во время диеты.

ВИТАМИНЫ: Элементы, необходимые организму для функционирования клеток, роста и правильного развития. Основные витамины, в которых нуждается человек, должны поступать в организм с определенными продуктами питания, так как организм самостоятельно не способен вырабатывать их в достаточном количестве.

МИНЕРАЛЫ: Элементы природного происхождения, в которых не содержится углерод (в отличие от витаминов). Организму необходимы минералы для различных физиологических функций, включая формирование костей, выработку гормонов и регуляцию сердечбиения.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ: Тело человека на 75 % состоит из воды. Организм теряет воду при потоотделении, мочеиспускании и дыхании. Запасы воды необходимо пополнять ежедневно.

Обезвоживание – это состояние организма, когда запасов воды недостаточно для правильного функционирования. У обезвоживания есть различные побочные эффекты, например головная боль, усталость, слабость, а иногда даже смерть.

НЕРВ: Пучок тканей в организме, который передает электрические сигналы между мозгом, спинным мозгом, органами и мышцами. Эти сигналы обеспечивают чувствительность организма и заставляют мышцы и органы работать. Нервы – это «линии связи» тела.

ПРОДУКТ, ПОДВЕРГШИЙСЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ: Подвергнуть продукт технологической обработке – значит использовать химические добавки или некий агрегат, чтобы сохранить или изменить данный продукт. Многие методы обработки продуктов уничтожают некоторые или большинство витаминов, минералов и других питательных веществ, содержащихся в продуктах. Как правило, для обработки используют химические добавки, которые могут быть вредными для организма.

Сильно обработанные продукты, как правило, менее питательны, но более калорийны, чем продукты, которые подвергались технологической обработке в меньшей степени.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ: В натуральных пищевых продуктах отсутствуют искусственные пищевые добавки, зачастую их выращивают практически без искусственных методов, материалов и в натуральных условиях, то есть не используют фотоземлю, облучение пищевых продуктов и не добавляют ГМО. Допускается наличие несинтетических пестицидов. Сертифицированные натуральные продукты должны выращиваться и обрабатываться согласно стандартам, установленным государственными органами власти той страны, где эти продукты продаются.

ПОЛНОСТЬЮ НАТУРАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ: Считается, что такие продукты практически не подвергаются технологической обработке и не содержат пищевых добавок, например гормонов, антибиотиков, подсластителей, красителей или вкусовых добавок.

Этикетка «полностью натуральный продукт» предполагает, что он был подвержен минимальной обработке и не содержит добавок, однако если государство недостаточно следит за выпускаемой продукцией, то такая этикетка абсолютно бесполезна и не является гарантией качественного продукта.

ХОЛЕСТЕРИН: Мягкое, вязкое вещество, которое содержится в большинстве телесных тканей, включая кровь и нервы.

Холестерин необходим для жизнедеятельности организма и используется в формировании клеток и жизненно важных гормонов в организме, а также для выполнения других функций. Тем не менее высокий уровень холестерина в крови может привести к инфарктам, инсультам или другим болезням.

Организм самостоятельно вырабатывает необходимое ему количество холестерина, а остальной холестерин поступает внутрь с поглощаемой пищей, например с мясом, рыбой, яйцами, маслом, сыром и цельным молоком. В растительных продуктах холестерина не содержится.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ): ИМТ представляет собой шкалу отношения веса к росту.

Индекс предназначен для определения уровня здоровья большой группы людей или даже нации в целом, однако он не подходит для определения индивидуальных показателей из-за возможной неточности, связанной с различным строением тела человека: например тонкая кость, большое количество мышечной ткани или очень высокий рост.

ПРОЦЕНТ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА: Показатель, отражающий количество жира в теле и выраженный в процентах по отношению к общему весу. Например, если у вас 10 % телесного жира, значит, что жир занимает 10 % от вашего общего веса.

Эта шкала более точная, чем ИМТ, так как она измеряет количество жира непосредственно в организме отдельного человека независимо от строения его тела и от веса мышц. Эти факторы ИМТ не учитывает.

Количество телесного жира, необходимое для нормального функционирования организма, составляет от 3–5 % у мужчин и от 8–12 % у женщин.

КОНСТИТУЦИЯ: Термин используется для описания процентной составляющей жира, костей, воды и мышц в организме человека.

В дальнейшем вы поймете, что вес и ИМТ не так важны, как определение изменений в конституции. Наша задача – это не какая-то конкретная цифра на весах или шкале ИМТ. Наша задача состоит в том, чтобы **выглядеть** определенным образом, а это значит набрать необходимую мышечную массу и свести к минимуму процент телесного жира или же, другими словами, приобрести определенный тип **конституции**.

Итак, мы закончили с глоссариями. Теперь вы знаете всю базовую терминологию, которая позволит вам понять и правильно применить на практике ту информацию, о которой вы прочтете в книге. Поехали дальше!

5. 7 Самых распространенных заблуждений и мифов о том, как накачать мышцы

*Просто помни, что где-то хрупкая маленькая китаянка
разминается с твоим максимальным весом.
– Джим Конрой*

ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ ЛЮДЕЙ, которых вы видите в зале, тренируются неправильно. Я знаю, вам может показаться это чересчур смелым заявлением, но это правда, и скоро вы поймете почему.

В большинстве случаев на месте таких людей я бы вообще не просыпался по утрам, чтобы идти на тренировку и выполнять упражнения по «журнальным» советам: разнообразные сеты на отдельные группы мышц с относительно легким весом. Даже если эти люди упорно тренируются, заставляя себя делать по несколько подходов, они все равно выполняют упражнения неправильно и, как правило, остаются недовольны результатами. Я знаю наверняка, ведь я сам был одним из них.

Помимо неправильных тренировок многие люди усугубляют ситуацию неправильным питанием. Например, едят слишком мало или слишком много, зачастую употребляя продукты низкого качества, тем самым нарушая баланс макроэлементов в организме. Поддерживать правильный режим питания намного проще, чем многие думают. Это всего лишь игра с цифрами. Однако это не просто счет потребляемых и сжигаемых калорий (это только основная база), нам придется пойти дальше, чтобы максимально нарастить мышечную массу и избавиться от лишнего веса.

Я расскажу вам о самых распространенных ошибках, которые совершает множество людей, из кожи вон лезут, чтобы выглядеть хорошо, но так и не приходят ни к каким результатам. Приведу наглядный пример: большинство тех, кто занимался со мной пару лет назад в спортзале, никак не изменились с тех пор. Они по-прежнему поднимают приблизительно тот же вес и выглядят примерно так же, как и раньше.

В этой главе мы остановимся на том, почему так происходит. В частности, я расскажу вам о семи наиболее распространенных заблуждениях и мифах, связанных с тренировками и питанием, которые мешают людям набрать мышечную массу и избавиться от лишнего веса.

Если вам доводилось тягать штангу, готов поспорить, что вы уже успели стать жертвой одного из этих заблуждений. Я, например, лично испытал это на себе.

Итак, начнем.

Миф и заблуждение #1: Больше сетов – больше мышц

Я работал с тяжелым весом минимум по два часа в день, доводя себя до полного физического и умственного истощения. После таких тренировок я не думал ни о чем, кроме как поесть и вырубиться.

Конечно, мне не нравилось, что тренировка была настолько изматывающей, однако я свято верил, что эти усилия необходимы для создания идеального тела, поэтому я продолжал заниматься в таком режиме на протяжении нескольких лет. Однако я так и не смог нарастить ту мышечную массу, о которой мечтал, учитывая интенсивность моих тренировок.

Позже я узнал, что для обычного тяжелоатлета такие тренировки подобны самоубийству (вскоре выяснилось, что тренер, посоветовавший мне заниматься в таком режиме, принимал анаболики).

Я понял, что слишком много сетов и подходов за неделю (и неважно, какую группу мышц ты тренируешь) могут привести к перетренировке и повлечь за собой ряд побочных эффектов, например: неравномерный рост мышц, общая усталость, низкий уровень анаболических гормонов, высокий уровень катаболических гормонов, а в отдельных случаях и потеря мышечной массы.

Да, вы не ослышались, ежедневные утомительные тренировки с тяжелым весом могут повредить мышечные волокна так, что организм не успеет восстановить их, и вы будете становиться все меньше и слабее.

Это то, что приятно удивит вас в программе «*Больше, стройнее, сильнее*». Тренировки будут включать в себя намного меньше сетов и подходов, чем вы, возможно, ожидали. Никаких суперсетов, дроп-сетов, гигантских сетов или других хитроумных схем, которые обычно предлагают другие программы.

Вместо этого вам предстоит то, чего *избегают* обычные программы по тяжелой атлетике: мы будем выполнять комплексные упражнения с тяжелым весом и выполнять необходимое количество сетов и подходов, чтобы загрузить и стимулировать мышцы без перетренировки. На тренировку будет уходить не больше 45–60 минут. Именно так, с этой программой вы не будете проводить больше часа в спортзале.

Не думайте, что тренировки будут легкими. Вам придется выжимать и приседать с таким весом, с которым вы никогда не работали раньше, поэтому вам понадобится огромное количество энергии и физических усилий.

Тем не менее, если вы когда-то проходили типичную программу тренировок с большим количеством упражнений и подходов, вам может показаться, что здесь вы тренируетесь *недостаточно*. Перерывы между сетами будут небольшими, а время на упражнения останется прежним, поэтому, возможно, вы будете чувствовать вину, уходя из зала менее чем через час.

Но не волнуйтесь, я точно знаю, каково это. Когда я впервые попробовал свою программу после нескольких лет перетренировок, я был уверен, что я стану слабее и потеряю мышечную массу.

Но этого не произошло. С тех пор я набрал около 10 кг мышечной массы и научился поднимать штангу, вес которой более чем в два раза превышал тот, что я поднимал раньше. С моей программой вы сможете добиться таких же успехов.

Миф и заблуждение #2: Тренировка «до потери пульса» – путь к успеху

Вы, должно быть, не раз слышали, как кричат друг другу люди, которые тренируются вместе. «Дожди до конца!», «Выжми еще три подхода!».

Конечно, каждый знает, что нужно сделать столько подходов, чтобы мышцы горели от боли, только так их можно накачать. Потом и кровью, так?

Не так.

Это, возможно, одно из худших заблуждений о том, как правильно накачать мышцы. Довести их до состояния изнеможения не самый эффективный способ нарастить мышечную массу.

Когда ваши мышцы на пределе, вы чувствуете, как выделяется молочная кислота, которая накапливается по мере того, как вы сокращаете мышцы.

Молочная кислота способствует выделению так называемого «анаболического каскада», то есть смеси гормонов роста. Постоянное увеличение уровня молочной кислоты не означает, что вы наращиваете все больше и больше мышечной массы.

Вот вам и еще одна причина, почему те, кто часами тренируется в спортзале, выполняя дроп-сеты, бернауты, суперсеты и т. д., тратят много времени безрезультатно.

Если не изнурение, то что же тогда приводит к росту мышц? Ответу кратко: прогрессивная нагрузка. О ней мы более подробно поговорим чуть позже.

Миф и заблуждение #3: Пустая трата времени на неправильные упражнения

Те хитроумные тренажеры, которые обычно установлены в спортзалах, совершенно не подходят для занятий тяжелой атлетикой.

Известный тренер и писатель Марк Рипто однажды сказал: «Хочешь быть сильным, выкидывай тренажер и бери гантели». Именно в этом и заключается суть программы «*Больше, стройнее, сильнее*»: тянуть, толкать, поднимать гантели и гири и приседать с тяжелым весом.

Некоторые исследования сравнивают эффективность тренажеров и свободных весов, оспаривая описанный выше подход. Если не читать между строк, можно подумать, что тренажеры так же эффективны для формирования мышц и наращивания силы, как и свободные веса, а иногда даже лучше их. Люди, которые так считают, упускают несколько важных фактов:

Участники тестовых групп зачастую не занимаются спортом, поэтому полученные результаты нельзя просто перенести на тех, кто тренируется регулярно.

Как правило, новички добиваются неплохих результатов с любыми упражнениями, так как в первые 3–6 месяцев «свежие» мышцы хорошо поддаются тренировкам. Поэтому в самом начале вы можете совершать любые ошибки и все равно получите результат выше среднего.

Однако такой эффект длится недолго. Когда магия закончится навсегда, то, что вы делали в первые месяцы, перестанет быть эффективным.

Это особенно верно в случае с силовыми упражнениями. В течение первых месяцев занятий на тренажерах человек, ранее не занимавшийся спортом, может стать сильнее и нарастить среднюю мышечную массу, однако он ни за что в жизни не сможет добиться красивого тела, занимаясь *исключительно* на тренажерах.

Существуют исследования, которые доказывают обратное: свободные веса намного эффективнее для увеличения силы и наращивания мышц, чем тренажеры.

Хорошим примером стало исследование, проведенное группой ученых Университета Саскачевана, которое показало, что присед со свободным весом задействует на 43 % больше мышц ног, чем подобный тренажер.

Еще одним примером является исследование ученых Калифорнийского университета, которое наглядно доказало, что при выполнении жима лежа активируется намного больше мышц верхней части тела, чем при выполнении жима на тренажере Смита.

В этом нет ничего удивительного. Десятилетиями самые выдающиеся бодибилдеры подчеркивали эффективность свободных весов, и я готов поспорить, что самые накачанные и сильные спортсмены в зале полностью разделяют их мнение.

В итоге становится ясно, что дело именно в том, что мы заставляем наше тело свободно управлять весом без всякой помощи, преодолевая силу тяжести. Никому еще не удавалось накачать мышцы груди, разводя и сводя руки на силовом тренажере. Наращивание мышечной массы – это упорная и трудоемкая работа с гирями и гантелями.

Безусловно, не все упражнения со свободными весами одинаково полезны. Самыми эффективными признаны так называемые комплексные упражнения, которые задействуют и активируют различные группы мышц одновременно. Примерами таких упражнений явля-

ются присед, становая тяга и жим лежа, которые прокачивают мышцы намного эффективнее, чем отдельные упражнения на ноги, спину и грудь.

Изолирующие упражнения – это, наоборот, упражнения на отдельные группы мышц. Например, сведение верхних блоков (кроссовер на мышцы груди), подъем гантелей (бицепс) и разгибание ног (четырёхглавая мышца).

Многие научные исследования подтвердили, что для увеличения силы и создания рельефа лучше подходят комплексные упражнения, чем изолирующие.

Одно из таких исследований было проведено в Университете Бол Стейт в 2000 году. В исследовании приняли участие две группы, состоящие из мужчин, которые должны были тренироваться с тяжелым весом на протяжении 10 недель. Первая группа выполняла комплексные упражнения на верхнюю часть туловища, а вторая группа помимо тех же самых упражнений делала подъем на бицепс и жим на трицепс (изолирующие упражнения).

По окончании эксперимента обе группы увеличили силовые показатели и рельеф тела. А теперь вопрос: как вы думаете, участники какой группы лучше накачали мышцы на руках? Правильный ответ: никакой. Дополнительные изолирующие упражнения, которые выполняли участники второй группы, не дали никакого дополнительного эффекта для силы рук или объема мышц. Основной вывод заключается не в том, что не нужно качать мышцы рук, а в том, что больше времени стоит уделять комплексным упражнениям на все тело, ведь именно они наиболее эффективно наращивают все группы мышц.

Чарльз Поликвин, который тренирует всемирно известных атлетов, например тех, кто принимает участие в Олимпийских играх, или профессиональных спортивных игроков, любит говорить: «Хотите увеличить руки на три сантиметра? Нарастите пять килограммов мышечной массы».

Он считает, что самый эффективный способ создать рельефное и сильное тело – это систематическая комплексная нагрузка на организм, а не работа с отдельными группами мышц. Если программа тренировок не включает в себя комплексные упражнения с тяжелыми весами, то вы никогда не сможете использовать весь генетический потенциал вашего тела для развития всех мышц и увеличения силовых показателей.

Я не говорю, что изолирующие упражнения бесполезны. При правильном сочетании с другими упражнениями некоторые из них очень помогают набрать мышечную массу и рельеф. На самом деле они необходимы для прокачки небольших мышц, например плеч, бицепсов и трицепсов.

В свою программу я включил несколько изолирующих упражнений, но на них я не стану особо заострять внимание.

Миф и заблуждение #4: Постоянно меняйте упражнения

Те, кто совершает ошибку, делая большое количество бесполезных упражнений, часто верят в миф о том, что нужно «сбить мышцы с толку». Считается, что необходимо постоянно менять упражнения, чтобы «тело не могло понять, над какими именно мышцами вы работаете», и это дает невероятные результаты.

Что за чушь. Вы ходите в зал, чтобы сделать свое тело сильнее и рельефнее, для этого вам нужно всего лишь четыре простых вещи: делать правильные упражнения, постепенно увеличивать вес, правильно питаться и достаточно отдыхать.

Нет необходимости постоянно менять упражнения, так как для достижения ваших целей достаточно выполнять несколько определенных видов упражнений.

Если вы хотите значительно увеличить рельеф тела и силу, вы должны выполнять одни и те же упражнения каждую неделю, а именно: присед, силовую тягу, жим лежа, жим гантелей, армейский жим и другие.

При правильном еженедельном выполнении этих упражнений вы станете невероятно сильным и наберете мышечную массу быстрее, чем могли себе представить. Вам не нужно будет менять что-либо, кроме количества веса на штанге.

Более того, при постоянной смене упражнений довольно сложно отследить, есть ли какой-то прогресс или нет. Как понять, насколько вы стали сильнее, если каждую неделю или две вы делаете разные упражнения и разное количество подходов?

Это не только невозможно, но и опасно. Это приводит к тому, что каждую неделю вы выкладываетесь по полной, но даже не понимаете, что у вас нет никакого продвижения.

Миф и заблуждение #5: Тупо поднимай тяжести

Бывает, что в спортзале тяжелоатлеты, не думая о других, повсюду разбрасывают тяжелые «блины» и гантели, оставляя их без присмотра, и это, пожалуй, самое неприятное. Меня корежит не только потому, что мне жалко других людей, но и потому, что в любой момент кто-нибудь может покалечиться.

Это, возможно, шокирует вас, но это правда. Многие люди понятия не имеют, как правильно выполнять упражнения, и отсюда возникают все проблемы: ненужные растяжения связок, сухожилий и износ суставов или увечья, которые на время лишают возможности продолжать тренировки (особенно, когда люди поднимают большие веса на плечах, локтях, коленях и пояснице).

Некоторые из тех, кто приходит в зал, вообще не стремятся добиться реальных результатов, а преследуют цель круто выглядеть. Другие же, начитавшись журналов, наслушавшись друзей и тренеров (именно так) делают все неправильно.

Но вы-то не попадетесь в эту ловушку. Вы будете правильно выполнять упражнения. Пока вы поднимаете меньше, чем мистер Хаф или мистер Паф, но очень скоро он невольно начнет задаваться вопросом: как же вы смогли так быстро обогнать его и начали поднимать намного больше, а он вот уже несколько месяцев топчется на месте?

Миф и заблуждение #6: Поднимай мало, не напрягайся

Создание идеального тела – задача не из легких. Она требует много времени, сил, дисциплины и отдачи. И все, кто скажет вам, что это просто, – либо невежды, либо лгуны.

Откровенно говоря, многие в спортзале тренируются как дохляки. Им не хочется поднимать тяжелый вес и упорно работать. Им кажется, что вполне достаточно просто ходить в зал и плыть по течению.

Но это не так. И явным доказательством этому является их тело, которое со временем практически не меняется. На самом деле такие люди просто поддаются основному человеческому инстинкту. Мы запрограммированы так, что в жизни стараемся избегать боли и дискомфорта, а вместо этого ищем удовольствие и удобство, и это работает. Однако если мы позволим этому принципу управлять нашими тренировками, мы обречены.

Для создания идеального тела необходимо упорно работать в зале. Вам придется работать с весом, увидев который вы испугаетесь. Вам придется собрать всю свою волю в кулак, чтобы выполнить тот или иной сет. У вас будут ныть и болеть мышцы.

Но в конце концов вы полюбите тренировки. Вы поймете, что все эти испытания – лишь часть игры, плата за достижение поставленных целей. Вы будете с нетерпением ждать этого самого часа ежедневной, интенсивной, дискомфортной, напряженной физической нагрузки, потому что вы будете знать, что каждый раз, когда вы выходите из зала, вы становитесь немного сильнее и физически, и ментально, и становитесь на шаг ближе к финалу.

Миф и заблуждение #7: Недоедай или толстей

Возможно, вы слышали о том, что мышцы растут *вне зала*, когда вы достаточно отдыхаете и правильно питаетесь.

Многие делают все в точности до наоборот: они тренируются слишком много и не потребляют достаточно калорий, и в частности белка (или же едят больше чем нужно), вместо этого они налегают на непитательные продукты и удивляются, почему они никак не могут добиться такого тела, о котором мечтают.

Если потреблять недостаточно калорий и белка ежедневно, то вы не наберете объем. И не имеет значения, насколько упорно вы качаетесь. Если вы едите недостаточно, ни о каких мышцах не может быть и речи.

С другой стороны, потребляя достаточно белка, но чересчур много калорий ежедневно, вы, возможно, накачаете мышцы, но они будут скрыты под уродливым слоем ненужного жира.

Если есть недостаточно питательной еды, возможно, конституция вашего тела изменится, однако вам грозит дефицит витаминов и минералов в организме, а это может привести к ухудшению здоровья и эффективности тренировок, что, в свою очередь, отразится на ваших дальнейших результатах.

При правильном питании ваши мышцы заметно вырастут, при этом тело будет оставаться стройным. Таким образом, вы избавитесь от лишнего жира, при этом сохраните или даже увеличите вашу мышечную массу.

Подведем итоги

Итак, вы узнали о том, как *не* нужно пытаться накачать мышцы: часами не вылезать из спортзала, делать невероятное количество сетов, доводя себя до изнеможения, неправильно выполнять упражнения, избегать тяжелых тренировок и неправильно питаться.

Эти ошибки ведут к разочарованию, потере интереса и расстройствам. В большинстве случаев они являются причиной отказа продолжать тренировки. Но как же тогда правильно наращивать мышцы и избавляться от лишнего веса? Продолжение следует.

Краткий обзор главы

- «Больше» не значит «лучше» в тяжелой атлетике. Стандартные упражнения бодибилдинга могут привести тяжелоатлета к перетренированности.
- Для достижения максимальных результатов в тяжелой атлетике необходимо обратить особое внимание на комплексные упражнения с тяжелым весом. Большое число подходов в сочетании с изолирующими упражнениями – занятие крайне неэффективное.
- Изматывание мышц не приведет к их желаемому росту.
- Не нужно постоянно менять упражнения, чтобы добиться результатов. Вместо этого необходимо постепенно увеличивать нагрузку, поднимая все более тяжелые веса.
- Хотите создать идеальное тело? Упорно работайте в зале. Легкие тренировки не приведут к желаемым результатам.
- Хроническое недоедание не поможет развить мускулатуру. Хроническое переедание приведет вас к ожирению, хотя накачать мышцы вы сможете.

6. 3 Научных закона мышечного роста

К счастью, решение существует. И это, слава богу, не многократное выполнение упражнений Кегеля, а всего лишь немного изнурительной, сложной, стандартной работы.
– **Джим Вендлер**

ЗАКОНЫ МЫШЕЧНОГО РОСТА – точные, обозримые и неоспоримые, как и законы физики.

Если подбросить мяч вверх, он упадет на землю. При правильном поведении как в зале, так и за его пределами ваши мышцы растут. Все очень просто и абсолютно не зависит от вашей «плохой» или «хорошей» генетики. Безнадежных случаев не бывает, просто некоторые не знают законов, описанных в этой и предыдущих главах, или не следуют им.

Десятилетиями этих принципов придерживались те, кому удалось добиться самого выдающегося тела за всю историю. Вспомним, например, Стива Ривза и Роя Рэг Парка или «отца современного бодибилдинга» Юджина Сэндоу.

Некоторые законы противоречат тому, что вы читали или слышали, но, к счастью, они не требуют актов слепой веры или медитаций. Они носят практический характер. Просто следуйте им, и результаты не заставят себя ждать.

Как только вы прочувствуете их эффект на себе, вы поймете, что правила действительно работают, и ничто не сможет свернуть вас с истинного пути.

Первый закон мышечного роста: постепенное увеличение нагрузки на все группы мышц

Как вы уже знаете, жжение в мышцах, которое вы ощущаете во время тренировки, – это выброс молочной кислоты. Он происходит, когда мышцы сжигают свои запасы энергии. Молочная кислота практически не способствует росту мышц.

Перенапряжение мышц также неэффективно. Оно является результатом того, что кровь задерживается в мышцах. Перенапряжение имеет положительный психологический эффект и, согласно исследованиям, помогает синтезировать белок (процесс, когда клетки формируют белок), однако это не лучший способ нарастить мышцы. Что же лучше всего способствует мышечному росту?

Конечно, постепенное увеличение нагрузки и натяжения, то есть постепенное увеличение натяжения мышечных волокон. Проще говоря, вес, который вы поднимаете, должен постепенно увеличиваться.

Вы уже поняли, что для роста мышцам нужна веская причина, и нет ничего более убедительного, чем подвергнуть их постепенно увеличивающейся перегрузке и напряжению.

Очевидно, что чем больше вес, тем больше должны быть и мышцы, и это подтверждается научными исследованиями.

Например, в своем метаанализе 140 подобных исследований ученые из Университета штата Аризона выявили, что постепенное увеличение веса обеспечивает оптимальные условия для наращивания мышц и силовых показателей. Исследователи также выяснили, что наиболее эффективно выполнять по 4–6 подходов (80 % от одного повторения с максимальным весом) для тех, кто регулярно занимается в зале.

Из исследования можно сделать простой вывод: лучший способ накачать мышцы и увеличить силу – заниматься с большими весами, постепенно увеличивая вес.

И это не только теория – это факт, а также основной принцип программы *«Быстрее, стройнее, сильнее»*: поднимать большой вес и выполнять короткие, интенсивные сетов с относительно небольшим числом повторений. Оставьте дроп-сеты, гигантские сетов и супер-сетов читателям журналов. Эти методы тренировки приведут, скорее, к перенапряжению мышц, чем к их росту. Вы просто потратите силы впустую.

Начиная с сегодняшнего дня, вы будете тренироваться по-другому. Вам придется отдыхать больше, чем раньше, выполнять непривычные упражнения и поднимать вес, который может показаться непосильным.

Но игра стоит свеч. Вы не только полюбите тренировки, вы будете наслаждаться изменениями в собственном теле.

Второй закон мышечного роста: отдых не менее важен, чем тренировка

Самой распространенной ошибкой многих тяжелоатлетических программ является перенасыщенность тренировок, то есть либо в одну тренировку включено слишком много упражнений, либо количество тренировок в неделю превышает разумные пределы.

Эти программы строятся на распространенном ошибочном мнении о том, что для роста мышц необходимо полностью подчинить себе тело, выполняя непомерное количество упражнений. Те, кто попался на эту уловку, должны понять, что, делая *меньше*, но *правильнее*, они добьются *большего*.

Когда вы поднимаете большой вес, в волокнах мышц образуются небольшие разрывы, или *микронадрывы*, которые восстанавливают организм. Это часть процесса мышечного роста, который по-научному называется «гипертрофия».

Во время тренировок необходимо узнать оптимальное число микронадрывов в мышцах. Нужно найти золотую середину: не слишком много, чтобы организм успевал залечить повреждения и при этом рост мышц не останавливался, но и не слишком мало, чтобы тренировки не прошли впустую.

Некоторые тренируются слишком мало, их мышцы недостаточно рвутся, другие же тренируются слишком много и чересчур повреждают мышцы. То есть они слишком надрывают мышцы во время тренировки или же дают мышцам недостаточно времени для отдыха после предыдущей тренировки, подвергая их повторному напряжению.

Согласно исследованиям, в зависимости от интенсивности тренировки и уровня вашей физической подготовки организму нужно от двух до семи дней, чтобы полностью восстановить мышцы после силовых тренировок. При объеме упражнений и интенсивности тренировок, предлагаемых в программе *«Больше, стройнее, сильнее»*, организму потребуется от четырех до шести дней на восстановление.

Третий закон мышечного роста: мышцы растут только при правильном питании

Можно правильно тренироваться и давать организму достаточное время на отдых, но при отсутствии правильного питания ваши мышцы не вырастут. Все просто и ясно.

Соблюдать правильный режим питания несложно, однако существует несколько основных деталей, и вы должны уметь управлять ими.

Всем известно, что нужно есть белок, но в каком количестве? Сколько раз в день? Какой именно вид белка?

А углеводы? Они способствуют росту мышц? Какие виды углеводов лучше? В каком количестве? Когда лучше их есть, чтобы добиться максимальных результатов?

А жиры? Какую они играют роль? Какое количество необходимо организму и какие продукты лучше всего есть, чтобы насытить организм жирами?

И наконец, сколько калорий нужно потреблять ежедневно и почему? Как снизить или увеличить число калорий и насколько?

В моей книге вы найдете точные ответы на все эти замечательные вопросы и даже больше. Так вы будете застрахованы от ошибок неправильного питания.

Подведем итоги

Чтобы нарастить упругий рельеф, достаточно строго следовать трем правилам: поднимать большой вес, достаточно отдыхать и правильно питаться. Так создается сильное, здоровое и рельефное тело. Уже очень скоро вы начнете заниматься, доказывая себе и окружающим, насколько эффективны и правдивы эти правила.

А теперь взглянем на создание идеального тела под другим углом и поговорим о похудении. Здесь нас ждут свои мифы, заблуждения и законы.

Краткий обзор главы

- Основным способом наращивания мышц является постепенное увеличение нагрузки, а не перенапряжение или изнурение.
- Работа с 80–85 % от одного повторения с максимальным весом создает оптимальные условия для увеличения силовых показателей и роста мышц.
- Отдых важен так же, как и тренировка. Исследования показали, что организму необходимо от двух до семи дней на восстановление мышц после тренировки с большими весами.

7. 5 Самых распространенных мифов и заблуждений о похудении

Дорога в никуда вымощена оправданиями.
– Марк Белл

НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ЛЕТ стройное, мускулистое тело считается эталоном мужской красоты.

Таким телом обладали древние боги и герои, но до сих пор оно остается предметом почитания. Поп-культура сделала его идолом, доступным для избранных, предметом вожделения многих.

Уровень ожирения в Америке превышает 35 % (эта цифра постоянно растет), поэтому, возможно, вы думаете, что создание рельефного тела, как у «спортивной элиты», требует нечеловеческой генетики или запредельных знаний, дисциплины и жертв.

На самом деле это не так. Знания вполне доступны (все, что вам нужно, вы можете найти в моей книге).

Безусловно, от вас потребуются дисциплина и немного «самопожертвования» (вряд ли ваш уровень метаболизма позволит вам ежедневно съедать огромную пиццу и при этом оставаться в форме), но у вас на руках есть козырь: при правильных тренировках и питании вам понравится ваш новый стиль жизни. Вы будете с нетерпением ждать следующего похода в спортзал. Вы забудете о чувстве голода, начнете есть то, что вам нравится, и не будете страдать от непреодолимого желания набить желудок.

Стоит вам только найти золотую середину, и вы будете чувствовать себя и выглядеть лучше, чем когда-либо, и поймете, что это в разы лучше, чем валяться на диване, поглощая мороженое и чипсы. Когда вы вольетесь в струю, вы сможете менять свое тело, как вам заблагорассудится. Вы обречены на успех, это всего лишь вопрос времени.

Многие люди, однако, бросают все на полпути. Виной этому является недостаток воли и желания дойти до конца (внутри у них не зажигается азартный огонек энтузиазма) или недостаток знаний для исполнения задуманного, а иногда и оба этих фактора.

В этой главе мы поговорим о пяти самых распространенных мифах и заблуждениях о похудении. Как и в случае с наращиванием мышечной массы, эти ошибки просочились в сферу спорта и здоровья и успели испортить жизнь многим людям.

Давайте же развеим эти мифы раз и навсегда, чтобы они не смогли помешать вам создать стройное, мускулистое тело вашей мечты.

Миф и заблуждение #1: Считать калории необязательно

Если бы каждый раз, когда я говорю с человеком, который хочет похудеть, но не хочет считать калории, мне бы давали монетку... ну, дальше вы сами все знаете.

Это примерно то же самое, что пытаться пересечь штат на машине, ни разу не заезжая на заправку. Вы бы справились? Возможно. Но потратили бы намного больше сил и нервов.

Таким людям можно сделать небольшую скидку, ведь зачастую они даже не знают, что такое калория. Им не хочется заморачиваться с расчетами или волноваться по поводу того, что они могут съесть, и я могу понять это.

Однако правда в том, что как бы вы ни называли этот процесс (подсчет калорий, планирование рациона и т. д.), чтобы реально избавиться от лишнего веса, нужно ограничить количество потребляемой еды.

Дело в том, что метаболизм – это энергетическая система, действующая по энергетическим законам. Вы теряете вес, если сжигаете больше энергии, чем потребляете, а энергетический потенциал продуктов измеряется в калориях.

Возможно, вы уже слышали об этом, но я еще раз быстро расскажу вам о физиологии похудения, если вдруг вы до сих пор не верите, что все сводится к математическому подсчету потребляемой и сжигаемой энергии.

В основе этой системы лежит научный принцип *энергетического баланса*, который обозначает соотношение количества ежедневно сжигаемой энергии и энергии, которая поступает в организм с пищей.

В свою очередь, данный принцип основан на физических законах, согласно которым излишки потребляемой энергии накапливаются в виде подкожного жира, что замедляет потерю веса. Если организм испытывает нехватку энергии, он вынужден сжигать имеющиеся жировые запасы, в таком случае вы будете худеть.

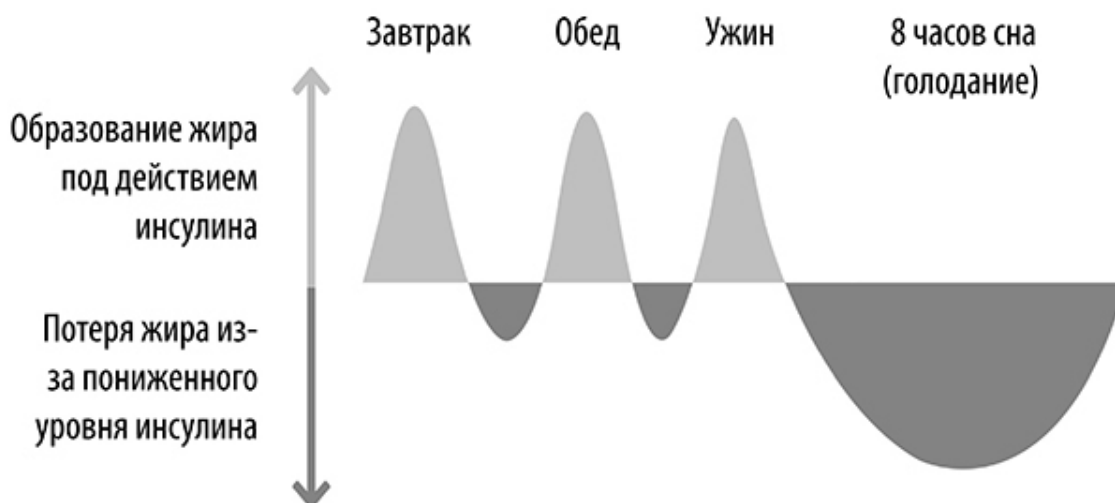
Дело в том, что вашему организму нужно определенное количество глюкозы для поддержания жизнедеятельности. Глюкоза – жизненно важное топливо, на котором работает каждая клетка организма, а некоторым органам, например мозгу, глюкоза необходима в огромных количествах.

Потребляя пищу, вы снабжаете тело относительно большим количеством энергии (калорий) в короткий срок. Уровень глюкозы в организме резко повышается, становясь больше, чем необходимо для поддержания жизни, и вместо того чтобы избавиться от избытка энергии или, другими словами, сжечь ее, организм накапливает излишки в виде подкожного жира.

Если говорить научным языком, организм поглощает питательные вещества и откладывает жир, это явление называется *постпрандиальной стадией*, то есть стадией, которая наступает после еды («пост» обозначает после, а «прандиальный» – имеющий отношение к пище). В таком «накормленном» состоянии организм включает режим накопления жировых отложений.

После поглощения глюкозы и других питательных веществ (аминокислот и жирных кислот) организм входит в «постабсорбтивную» стадию («после поглощения»), на которой он черпает свои жировые запасы для получения энергии. В таком «голодном» состоянии организм включает «режим сжигания жировых отложений».

Организм переходит из «накормленного» в «голодное» состояние ежедневно, то откладывая жир, который поступает в организм с пищей, то сжигая жир, до тех пор пока полностью не исчерпает запасы питательных веществ из поглощенных человеком продуктов. На схеме изображен цикл смен состояний организма:



Светлые участки обозначают периоды избытка энергии после еды. Темные участки обозначают, что организм израсходовал энергию, полученную с пищей, и вынужден черпать запасы жира для поддержания своей жизнедеятельности. Из рисунка видно, что организм сжигает немало жира во время сна.

Если светлые участки уравнивают темные, то есть если организм откладывает столько же жира, сколько сжигает, вес человека остается неизменным. Если организм запасает больше, чем сжигает (переедание), вес растет. Если организм сжигает больше, чем запасает, вес уменьшается.

Это основной механизм увеличения и снижения веса, он доминирует над остальными механизмами, связанными с выработкой инсулина или других гормонов, и физиологическими функциями.

Проще говоря, вы не можете потолстеть, пока организм не получает больше энергии, чем сжигает, и вы не можете похудеть, пока организм сжигает меньше энергии, чем получает.

Сегодня бытует мнение, что важно контролировать количество потребляемых углеводов и уровень инсулина в течение дня, на самом деле это распространенная ошибка. Энергетический баланс — это первый закон термодинамики, который гласит: нельзя увеличить жировой запас без избытка энергии и нельзя уменьшить жировой запас без ограничения потребляемой энергии.

Вот почему, согласно проведенному исследованию, люди, которые расходуют больше энергии, чем потребляют, худеют вне зависимости от того, какой диеты они придерживались: высоко- или низкоуглеводной.

Итак, неважно, что вы едите. В данном случае калория есть калория. Однако это не означает, что вы можете есть только фастфуд и худеть. То, *что* вы едите, важно, когда мы говорим о поддержании оптимальной конституции. Калория не будет считаться калорией в случае, если вы хотите избавиться от лишнего веса, при этом сохранив мышцы, но об этом мы поговорим чуть позже.

А сейчас давайте вернемся к подсчету калорий. На самом деле людей обычно утомляют не сами подсчеты, скорее, они не понимают, что им можно есть в течение дня и что купить в магазине.

Представьте, что у вас полчаса на обед и вы бежите в ближайший ресторан. У вас совершенно нет времени, чтобы с помощью мобильных приложений считать калории. Вы

наверняка закажете блюдо, которое покажется вам наиболее «правильным и здоровым», и будете надеяться на лучшее.

К сожалению, в таких блюдах содержится на сотни калорий больше, чем вы думаете. Закажите то же самое на ужин, добавьте к этому дневные перекусы, и вот вы уже переели и не сможете избавиться от лишнего жира. Вы потребили столько же, если не больше, чем необходимо сжечь, и ваш вес останется прежним или даже возрастет.

Получается, что все дело не в подсчете калорий, а в составлении и соблюдении плана питания, который позволяет вам есть ваши любимые блюда и быть уверенным в том, что вы сжигаете больше энергии, чем потребляете.

Естественно, проще подогреть большую тарелку со вчерашней порцией или быстро заказать на обед гамбургер и не думать ни о чем в течение дня, однако за это придется заплатить определенную цену: ваш вес не изменится.

Миф и заблуждение #2: Делай кардио, и похудеешь

Каждый день я вижу, как люди, страдающие избытком веса, убиваются на кардиотренажерах. Со временем ничего не меняется – они остаются такими же, как и были.

Они заблуждаются, полагая, что тренировки до потери пульса на эллиптических тренажерах или велосипедах внезапно активируют магический рычаг потери веса. На самом деле это не работает.

Кардиотренировки могут *ускорить* потерю веса, так как они сжигают калории и ускоряют уровень метаболизма, но на этом их действие заканчивается.

И так как я уже упомянул об этом, я кратко расскажу о том, что такое уровень метаболизма. Ваш организм сжигает определенное число калорий независимо от того, чем вы занимаетесь, этот процесс называется «основной обмен». Общесуточный расход энергии можно рассчитать, прибавив к основному обмену количество энергии, затраченной при физических нагрузках.

Когда говорят, что уровень метаболизма «увеличился» или «уменьшился», это значит, что повысился или понизился основной обмен. То есть организм сжигает больше или меньше калорий во время отдыха.

Кардиотренировки, особенно «высокоинтенсивное интервальное кардио», которое я рекомендую, могут повысить основной обмен за счет «эффекта дополнительного сжигания энергии». Этот принцип звучит странно и пользуется популярностью у маркетологов, пытающихся продать посредственные товары, однако все очень просто: организм продолжает сжигать дополнительную энергию *после* того, как вы закончили тренировку.

Но есть одно «но»: при неправильном режиме питания никакой ночной бег или велосипед не спасет вас.

Допустим, вы пытаетесь избавиться от лишнего веса и нечаянно съели на 600 ккал больше, чем потратил организм за день. Вы бегаєте 30 минут ночью и сжигаете порядка 300 калорий, плюс около ста калорий за счет «эффекта дополнительного сжигания».

Но у вас в запасе еще 200 калорий, которые вы не сожгли, а это значит, что вес не снизится, а может даже увеличиться.

Можно продолжать делать кардио годами и никогда не похудеть, а наоборот, медленно набирать вес. Это самая распространенная причина, почему люди «не могут избавиться от лишнего веса, что бы они ни делали».

Миф и заблуждение #3: В погоне за модными диетами

Диета Аткинса. Диета Южного пляжа. Диета Палео. Диета на основе хорионического гонадотропина (от этой меня просто корежит). Голливудская диета. Диета по особенностям телосложения.

Кажется, что новая модная диета появляется каждый месяц или два. Я уже сбился со счета.

Конечно, не все современные диеты плохие (диета Палео, например, предлагает сильно ограничить рацион, но в целом она достаточно здоровая), однако большинство модных диет, которые рекламируют накачанные модели и актеры, лишь приводят людей в замешательство, и они не понимают, как «правильно» похудеть. И в этом нет ничего удивительного.

В результате люди сменяют одну диету другой, не добившись желаемых результатов. Многие покупают какую-то ерунду просто потому, что в отличие от вас не знают особенностей физиологии метаболизма и похудения или же не верят в это.

Но правила есть правила, и никакая модная диета или добавки из масла змеи не помогут вам обойти их.

Как говорит старая поговорка, лучшая диета – та, с которой не сорвешься, и вскоре вы поймете, что гибкий, сбалансированный режим питания намного приятнее и, следовательно, намного эффективнее. Когда вы сами попробуете такую диету, вы абсолютно четко осознаете, насколько глупы те модные диеты, которые стали бичом в современных спортзалах.

Миф и заблуждение #4: Больше подходов – больше рельеф

Многие «гуру» советуют выполнять больше подходов с меньшим весом для создания рельефного тела, но это полностью идет вразрез с тем, что вы будете делать.

На самом деле при нехватке калорий тело начинает терять мышечную массу. Если вы будете выполнять упражнения исключительно на выносливость мышц (многократные повторения), вы лишь уменьшите силовые показатели и потеряете мышечную массу.

Чтобы сохранить силу и мышцы, но при этом избавляться от лишнего веса, необходимо работать с большими весами. Ваша задача – постепенно увеличивать нагрузку на мышцы. Таким образом, белок синтезируется в достаточном количестве, чтобы предотвратить потерю мышечной массы.

При работе с большими весами вы также избавляетесь от лишнего веса.

Согласно исследованию, проведенному греческими спортивными учеными, мужчины, которые тренировались с большим весом (80–85 % от одного повторения с максимальным весом), повысили уровень метаболизма за три последующих дня и сожгли на сотни калорий больше, чем те, кто тренировался с более легкими весами (45–65 % от одного повторения с максимальным весом).

Именно – на *сотни* калорий больше. Это имеет значение.

А если вы хотите сжечь еще больше, выполняйте «комплексные упражнения», например приседы и становые тяги, так как именно эти виды упражнений сжигают большинство калорий после тренировки.

Итак, мы выяснили, что рельефное тело – это правильное соотношение количества мышц и жира в организме, и ничего больше. Нет таких упражнений, которые «разгладили бы ваши жировые складки», а изнурение мышц миллионами повторений никак не поможет вам выглядеть лучше.

Миф и заблуждение #5: Убираем жир в «одном месте»

В любом спортивном журнале можно найти упражнения, как накачать кубики пресса, сделать стройнее бедра, избавиться от жировых отложений на талии и т. д.

Жаль, что все не так просто.

Исследования доказали, что при тренировке мышц повышается циркуляция крови и происходит расщепление жиров (жировые клетки превращаются в энергию) на определенном участке тела, однако этого недостаточно, чтобы сжечь жир.

Проще говоря, когда вы тренируете определенные мышцы, сжигаются калории и растут сами мышцы, что, безусловно, способствует похудению, однако такие тренировки напрямую не сжигают жир, покрывающий мышцы.

Дело в том, что нельзя сжечь жир на отдельном участке тела, процессу похудения должно подвергнуться все тело целиком. Для этого необходимо создать определенную среду внутри организма, благоприятную для потери веса (дефицит калорий), и организм начнет сжигать жир по всему телу, при этом отдельные его участки будут худеть быстрее или медленнее других.

Как бы вы ни хотели, вы не накачаете кубики, пока не снизите процент жира в теле до необходимого уровня, а это и есть основная задача правильного питания.

Как бы странно это ни звучало, но если вы хотите, чтобы какая-то часть вашего тела уменьшилась в объеме, и при этом вы начнете качать мышцы именно в этой области, предварительно не избавившись от лишнего жира, вы только усугубите проблему. Мышцы вырастут, но слой жира останется, то есть эта часть тела будет выглядеть больше и пухлее.

Я часто сталкиваюсь с такой проблемой у женщин, которые начали работать с большим весом, предварительно не избавившись от лишнего жира. Вот почему многие женщины думают, что тяжелая атлетика делает их «объемными и нескладными». Они приходят в тяжелую атлетику, чтобы выглядеть стройными, подтянутыми и спортивными, а не пытаться с трудом втиснуться в свою одежду.

Поэтому я постоянно повторяю одно простое правило: чем больше вы качаете мышцы, тем стройнее вы должны быть, чтобы потом не стать большим и громоздким. В организме женщины, которая нарастила заметную мышечную массу, занимаясь год или два тяжелой атлетикой, должно быть не больше 20 % жира, чтобы она выглядела стройной и подтянутой с плоским животом, рельефными ногами, упругой попой и т. д. В мужском организме процент жира не должен превышать 10 %. Тогда мы получим тело нашей мечты: заметные кубики, узкая талия, выступающие сосуды, упругие мышцы и т. д.

У каждого из нас есть участки тела, на которых жир откладывается больше, чем на остальных, и это предопределено генетикой. У некоторых весь жир уходит в бедра, у других (им повезло больше) в грудь, плечи или руки, таким образом, им удастся лучше сохранить стройную талию.

Однако будьте спокойны. Вы сможете похудеть настолько, насколько захотите, и нарастить такой рельеф, о котором мечтаете. Вам нужно лишь набраться терпения и избавиться от лишних килограммов, следуя программе.

Подведем итоги

Как и в случае с наращиванием мышечной массы, многие люди абсолютно не понимают, как правильно похудеть, и, следовательно, не могут достичь желаемых результатов.

Но, как и законы мышечного роста, законы здоровой потери веса очень просты и невероятно эффективны. Далее мы продолжим говорить о законах и о том, как применить их на практике.

Краткий обзор главы

- В основе набора и потери веса лежит принцип энергетического баланса. Для набора или потери веса неважно, что вы едите.

Что вы едите важно при создании желаемого типа конституции. Если вы хотите похудеть и сохранить мышцы, калория уже становится не просто калорией.

- Организм ежедневно переключается от «голодного» к «сытому» состоянию, накапливая жир, поступающий внутрь с пищей, а затем, сжигая этот жир, когда израсходованы все питательные вещества из поглощенных продуктов.

- Если организм ежедневно запасает такое же количество жира, какое сжигает, вес не изменится. Если организм запасает больше, чем сжигает (переедание), вес растет. Если организм сжигает больше, чем запасает, вес уменьшается.

- Одних кардиотренировок, даже в большом количестве, недостаточно для похудения. С помощью кардио невозможно сжечь избыток калорий при неправильном питании.

- Лучшая диета – та, с которой не сорвешься, вот почему действительно работает только гибкий и сбалансированный режим питания.

- Чтобы сохранить силу и мышцы, но при этом избавляться от лишнего веса, необходимо работать с *большими* весами.

- Когда вы тренируете определенные мышцы, сжигаются калории и растут сами мышцы, что, безусловно, способствует похудению, однако такие тренировки напрямую не сжигают жир, покрывающий мышцы.

8. 4 Закона о здоровом похудении

Для меня жить – это постоянно испытывать голод. Смысл жизни – не просто существовать или выживать. Нужно постоянно двигаться вперед, вверх, достигать, завоевывать.
– Арнольд Шварценеггер

С ТЕЧЕНИЕМ ЭВОЛЮЦИИ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА выработал механизм, позволяющий откладывать жир, чтобы выжить в условиях дефицита пищи. Еще много лет назад наши предки-кочевники могли путешествовать по несколько дней без еды, и жировые запасы организма спасали их от голодной смерти.

Когда голод становился невыносимым, они охотились на дичь, чтобы поживиться. Их организм запасал излишки энергии в виде жировых отложений, и таким образом они могли пережить еще один голодный период. Это в прямом смысле было вопросом жизни и смерти.

Наш организм все еще работает по такому же генетическому принципу. Когда вы снижаете уровень потребляемых калорий с целью похудения, организм черпает жировые запасы, чтобы поддерживать свою жизнедеятельность, но при этом скорость основного обмена замедляется для сохранения энергии.

При чрезмерном снижении числа калорий на продолжительное время замедление метаболизма или, другими словами, «метаболическая адаптация» может принять довольно серьезные обороты, а уровень основного обмена станет крайне низким.

Вот почему «подсчет калорий» никак не помогает некоторым людям. Это никак не связано с гормонами или чрезмерным потреблением углеводов, дело лишь в том, что сжигаемой энергии недостаточно. Организм не сжигает столько энергии, сколько необходимо для похудения.

Если слишком буквально воспринять понятие «диеты» и резко уменьшить число потребляемых калорий на длительный период, можно столкнуться и с другими проблемами, например, с:

- Потерей мышц, которая не только приводит к чрезмерному похудению с явно выраженным слоем жира, чего многие хотели бы избежать, но и портит кости, повышая риск костных заболеваний.
- Заметным падением уровня тестостерона и повышением уровня кортизола, что приводит к плохому самочувствию и потере мышц.
- Снижением уровня энергии. Каждый день вы боретесь с непреодолимым желанием побаловать себя едой, в голове у вас возникают мрачные мысли и иногда даже депрессия.

К счастью, можно справиться с «метаболической адаптацией» и другими отрицательными эффектами, возникающими в результате дефицита калорий, если постепенно увеличивать количество потребляемой пищи и восстановить основной обмен.

Однако лучше всего не допускать такого функционального сдвига организма в принципе, и в этой главе мы подробно поговорим об этом. Если следовать законам о здоровом похудении, можно значительно снизить вес без серьезной потери мышц.

Первый закон о здоровом похудении: потребляйте меньше энергии, чем сжигаете

Как вы уже поняли, похудение – это наука о цифрах. Кто бы что вам ни говорил, но похудение и создание рельефного тела сводится к простой математической формуле: отношение потребляемой и сжигаемой энергии.

На самом деле, что бы там ни утверждали современные диеты, неважно, что вы едите. При здоровом метаболизме и правильном количестве потребляемых калорий (умеренный дефицит калорий в сочетании с чуть меньшим количеством потребляемой энергии), вы будете терять вес.

Не верите?

Профессор Марк Хоб, Университет штата Канзас, в 2010 году провел исследование в области похудения, в котором он сам принял участие. В начале эксперимента его вес составлял 96 кг, а процент жира – 33,4 % (он страдал излишним весом). Он рассчитал, что ежедневно ему необходимо потреблять порядка 1800 ккал, чтобы похудеть, но при этом не голодать.

Он следовал такому режиму питания в течение двух месяцев и потерял около 13 кг, однако в его диете была одна особенность: в день он выпивал один протеиновый коктейль и съедал небольшую порцию овощей, но две трети его рациона составляли печенье, батончики, чипсы и сладкие хлопья, так называемая «диета из магазина за углом», как ее окрестил сам профессор. Удивительно то, что он не только избавился от лишнего веса, но и снизил уровень «вредного» холестерина, ЛНП, на 20 % и на 20 % повысил уровень «полезного» холестерина, ЛВП.

Конечно, Хоб не советует придерживаться такого режима питания, однако он доказал, что при похудении самым важным фактором является количество потребляемых калорий.

В этом научном исследовании в области похудения и энергетического баланса нет ничего нового. Исследования, связанные с обменом веществ и потреблением калорий, начали проводиться еще в прошлом веке, и на данный момент мы имеем практически полную картину о процессах, протекающих в нашем организме.

Группа ученых из Лозаннского университета провела исчерпывающее исследование данной темы и описала полученные результаты в своей работе, с которой вы можете ознакомиться, если хотите копнуть глубже (работа написана довольно сложно, могут возникнуть некоторые трудности понимания).

Вы уже поняли, что здоровое похудение не строится на жестком сокращении числа потребляемых калорий и голодании. Иначе можно столкнуться с серьезными проблемами в виде потери мышц, замедлении метаболизма, а также с другими нежелательными эффектами. Наконец, устав от постоянного голодания, человек пускается во все тяжкие, резко повышая количество потребляемой пищи, набивая до отвала желудок теми вкусностями, в которых он неделями отказывал себе, что в конечном итоге возвращает вес на прежнюю отметку.

И все может закончиться даже хуже. Иногда, оказавшись в этом порочном круге, вы не просто возвращаетесь к прежнему весу, но и набираете еще больший. Другими словами, люди выходят из диеты полнее, чем были до нее.

Отсюда можно сделать вывод, что для похудения необходимо тщательно следить за количеством потребляемых калорий. Вам придется включить свою силу воли и отказаться от перекусов и лакомств, которые не соответствуют вашему плану питания. Периодически вы, возможно, будете испытывать чувство недоедания.

Но при правильном подходе ваше тело станет стройным и подтянутым без потери мышц. Наоборот, вы сможете нарастить мышечную массу (да, такое возможно, но об этом позже).

Второй закон о здоровом похудении: правильное использование макроэлементов поможет привести в порядок конституцию тела

Я уже говорил, что калория имеет значение только для похудения, но для того, чтобы привести в порядок конституцию вашего тела, одного подсчета калорий недостаточно. Для избавления от лишнего веса то, что вы едите, не имеет значения, однако если речь идет о сжигании жира и сохранении мышц, крайне важно понимать, какую пищу вы потребляете.

Недостаточное потребление белка при ограниченном потреблении калорий с целью похудения приведет к более серьезной потере мышц, чем при обычном питании.

Недостаточное потребление углеводов при дефиците калорий повлияет на эффективность тренировок, организму потребуется больше времени, чтобы восстанавливать мышечные микронадрывы, он начнет вырабатывать преимущественно катаболические гормоны.

Недостаточное потребление жиров приведет к резкому снижению уровня тестостерона и другим нежелательным последствиям.

Таким образом, для максимально эффективного режима питания вам необходимо не просто ограничить число потребляемых калорий, но и обогащать организм достаточным количеством белков и углеводов для сохранения мышечной массы и других показателей, а также достаточным количеством жиров для поддержания необходимого уровня гормонов и здоровья в целом. Жиры укрепляют здоровье кожи и волос, защищают внутренние органы от негативных воздействий, регулируют температуру тела и способствуют правильной работе клеток.

Возможно, это кажется вам слишком сложным, но это не так. На самом деле данный режим питания является наиболее простым, и в дальнейшем вы подробно ознакомитесь со всеми деталями.

Третий закон о здоровом похудении: ешьте тогда, когда удобнее вам

Часто мы слышим о том, что нужно есть часто и небольшими порциями, якобы это ускоряет обмен веществ и способствует более быстрой потере веса.

На первый взгляд это кажется разумным. Принимая пищу каждые несколько часов, мы заставляем организм работать, расщепляя ее, следовательно, ускоряем обмен веществ, правильно?

Что-то вроде того, но это никак не поможет вам избавиться от лишнего веса.

Дело в том, что для расщепления и переработки каждого вида макроэлементов (белка, углевода и жира) необходимо различное количество энергии. Это так называемый «тепловой эффект пищи», то есть скачок уровня метаболизма, который возникает во время питания.

Сила и продолжительность такого скачка зависит от количества потребляемой пищи. Небольшая порция вызывает небольшое колебание уровня метаболизма, а большая провоцирует сильный всплеск, который длится дольше.

Отсюда возникает вопрос: действительно ли частое потребление небольшого количества пищи в течение дня эффективнее повышает общий расход суточной энергии, чем потребление больших порций с длительными интервалами между приемами пищи?

Ученые Французского национального института здоровья и медицинских исследований тщательно проанализировали различные научные труды и работы, в которых сравнивался тепловой эффект пищи в зависимости от частоты ее приема (от 1 до 17 раз в день).

Исследование показало, что затраты суточной энергии одинаковы как при плотном, так и при легком приеме пищи. Небольшие порции вызвали легкое колебание обмена веществ, большие порции вызвали сильный скачок метаболизма. В конце дня показатели выровнялись по числу сожженных калорий.

Исследователи Университета Онтарио провели следующий эксперимент: они разделили участников на две группы; первая питалась три раза в сутки, а вторая, помимо основных приемов пищи, трижды за день перекусывала. Обе группы потребляли число калорий, необходимое для потери веса. После восьми недель все 16 участников завершили эксперимент, но ученые не обнаружили каких-либо значимых различий в средних показателях потери веса, жира или мышечной массы.

Таким образом меньшие порции напрямую никак не влияют на изменения веса. Помогают ли они обуздать чрезмерный аппетит?

Ученые из Университета Миссури провели исследование с участием 27 мужчин, страдающих лишним весом. В течение 12 недель они придерживались диеты для похудения. По окончании эксперимента ученые выявили, что повышение суточной дозы белка способствует снижению аппетита, в то время как частота потребления пищи (3 раза в первой группе и 6 раз во второй) никак не влияет на аппетит.

Исследователи Университета штата Канзас изучали влияние частоты потребления пищи и изменение дозы белка на аппетит, насыщение и гормональные сигналы у мужчин, страдающих лишним весом. Они выявили, что увеличение дозы белка ведет к чувству полного насыщения, в то время как при более частом приеме пищи (6 раз в день) чувство насыщения ниже, чем при трехразовом питании.

С другой стороны, существуют исследования, участники которых не наедались трехразовым питанием, зато чувствовали насыщение при более частом приеме пищи, что позволяло им придерживаться заданной диеты.

Отсюда можно сделать вывод, что многие факторы влияют на аппетит, в том числе физиология. Наши ощущения голода напрямую зависят от нашего режима питания, поэтому лучше всего принимать во внимание эти особенности, не пытаясь переделать их.

Вот почему с медицинской точки зрения частые приемы пищи так же эффективны, как приемы пищи с более длительными интервалами. Оба этих способа ведут к избавлению от лишнего веса и практически не влияют на аппетит или обмен веществ.

А теперь давайте поговорим о том, что больше всего пугает худеющих: ночные перекусы.

Почему-то многие думают, что плотный прием пищи ночью ведет к более быстрому отложению жира, поэтому они избегают поздних ужинов всеми возможными способами, засыпая голодными, вместо того чтобы тщательно выбрать, какой продукт можно съесть и удовлетворить свое чувство голода.

Но мы уже выяснили, что изменение веса зависит от энергетического баланса и не имеет никакого отношения к времени принятия пищи. Это значит, что вы можете есть так поздно, как вам заблагорассудится. И это не просто теория, это – доказанный научный факт.

Например, исследование ученых Университета Кьети (Италия) выявило, что время потребления калорий (утро или вечер) никак не влияет на изменение веса или конституции.

Исследование ученых Университета Вандербилт выявило интересные закономерности: те, кто обычно завтракал, сбросил больше килограммов, когда вместо завтрака потреблял такое же количество калорий на ужин; а те, кто привык пропускать завтрак, больше похудели, когда начали завтракать каждый день. Ученые считают, что подобный эффект происходит из-за большего насыщения и, следовательно, повышенного чувства удовлетворения от еды.

Еще одно исследование на эту же тему, на этот раз проведенное учеными Университета Сан-Паулу (Бразилия), доказало, что разделение потребляемых калорий на пять приемов пищи с 9 до 20, потребление калорий только с утра или только вечером никак не отразилось на изменении веса или конституции.

Я лично проводил подобный эксперимент и со своим планом питания, и с планом питания других людей, с которыми я работал. Иногда мне приходилось потреблять лошадиную долю суточной нормы калорий ночью, так как у меня не было выбора или необходимости есть раньше.

Как я и предполагал, результаты всегда были одинаковыми. Это значит, что если не превышать суточную норму по калориям, то организм не будет набирать вес вне зависимости от времени приема пищи.

Раз уж мы заговорили о позднем приеме пищи, я советую съесть 30–40 граммов медленно перевариваемых белков, например яйцо или казеин (его можно принимать в виде порошка или получить из натурального продукта, например, творога) за 30 минут до сна. Согласно исследованиям, такие белки способствуют более быстрому восстановлению мышц благодаря тому, что во время сна вырабатывается больше аминокислот.

Короче говоря, не нужно впадать в зависимость, питаясь строго по часам. Ешьте так часто, как вам нравится, так как время приема пищи практически не влияет на потерю веса. Пусть режим питания станет для вас инструментом, который сделает вашу диету наиболее приятной и удобной. Таким образом, вы сможете придерживаться вашей диеты, а это и есть самое главное.

Сейчас вы, наверное, задумались о том, с чего лучше начать, какими порциями питаться. Я бы советовал есть небольшими порциями несколько раз в день (от 4 до 6 раз в день).

Как опытный тренер, я могу сказать, что большинство людей, как и я, выбирали есть небольшими порциями несколько раз в день вместо одной огромной порции. Чтобы насытиться на несколько часов я не ем по 800–1000 калорий, как обычно советуют. Мне хватает 400 калорий, и я на несколько часов забываю о чувстве голода, а затем ем еще одну небольшую порцию какого-то другого блюда.

Если вам кажется, что вы не хотите или не сможете есть так часто, не надо заставлять себя. Делайте так, как удобнее вам.

Четвертый закон о здоровом похудении: выполняйте упражнения, чтобы сохранить мышцы и избавиться от лишнего веса

Можно избавиться от лишнего веса и без упражнений, достаточно просто сократить потребление калорий, однако упражнения (с отягощением и кардиотренировки) принесут намного больше пользы.

Если добавить к дефициту калорий упражнения с отягощением, то вы сохраните мышцы и основной обмен, а также усилите эффект дополнительного сжигания энергии. А во время кардиотренировки вы затрачиваете больше энергии, сжигая больше жира.

Мне кажется, что было бы ошибкой просто сократить число калорий и не выполнять при этом упражнения с отягощением, которые помогают сохранить мышечную массу. При потере мышечной массы страдает не только ваш внешний вид, но и здоровье организма.

Насчет кардиотренировок можно поспорить. В принципе, нет ничего страшного, если не включать их в программу потери веса, но я должен вас предупредить: на одних диетах и упражнениях с отягощением далеко не уедешь.

Если вы хотите, чтобы в вашем организме было меньше 10 % жира, я гарантирую, что вам придется включить кардиотренировки в вашу программу, чтобы добиться желаемых результатов. К счастью, вам не нужно будет убиваться на тренировках, как многие думают.

Подведем итоги

Здоровая потеря веса строится на четырех законах. Не считая таблеток для похудения и хирургического вмешательства, в основе всех диет лежат четыре простых правила. Теперь, когда вы знаете эти правила, вы сможете добиться желаемых результатов.

Конечно, можно заморочиться и считать «пункты» вместо калорий, выбирать только те продукты, с которыми переедание просто невозможно даже при большом желании, готовить по всевозможным низкокалорийным рецептам, прибегать к различным ухищрениям, чтобы повысить насыщение и обуздать голод и т. д., но в конце концов эти законы будут работать на вас или против вас, и вы, соответственно, будете терять вес или набирать его.

Краткий обзор главы

- Когда вы снижаете уровень потребляемых калорий с целью похудения, организм черпает жировые запасы, чтобы поддерживать свою жизнедеятельность, но при этом скорость основного обмена замедляется для сохранения энергии.

- Чтобы привести в порядок конституцию вашего тела, одного подсчета калорий недостаточно. Для максимально эффективного режима питания вам необходимо не просто ограничить число потребляемых калорий, но и обогащать организм достаточным количеством белков и углеводов для сохранения мышечной массы и других показателей, а также достаточным количеством жиров для поддержания необходимого уровня гормонов и здоровья в целом.

- Частота приема пищи не влияет на изменение веса или рост мышц. Ешьте тогда, когда вам удобнее всего.

- Ночные приемы пищи не влияют на изменение веса или рост мышц.

- Если съесть 30–40 граммов медленно перевариваемых белков, например яйцо или казеин (его можно принимать в виде порошка или получить из натурального продукта, например, творога) за 30 минут до сна, то мышцы быстрее восстановятся.

- Если добавить к дефициту калорий упражнения с отягощением, то вы сохраните мышцы и основной обмен, а также усилите эффект дополнительного сжигания энергии.

- Во время кардиотренировки вы затрачиваете больше энергии, сжигая больше жира.

Раздел II: Внутренняя игра

9. Внутренняя игра в приобретении хорошей физической формы

*Дисциплина – это делать то, что ненавидишь так, будто это
твое любимое занятие.*

– Майк Тайсон

СТРАННО, НО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ХОРОШУЮ ФОРМУ, почему-то через три месяца бросают тренировки, словно это какой-то магический срок.

Я постоянно встречаю людей, которые по той или иной причине через три-четыре месяца бесследно исчезали. Некоторые уходили из-за болезни, но больше никогда не возвращались в зал. Другие хотели сделать небольшой перерыв, который затянулся навсегда. Третьи просто были настолько ленивыми, что стали придумывать оправдания, почему их больше не заботит их внешний вид.

Всех этих людей, однако, связывало одно: они были недовольны результатами. Неудивительно, что из-за отсутствия видимого эффекта их мотивация упала.

К счастью, вы не столкнетесь с подобной проблемой. Четко следуя всему, что написано в моей книге, вы добьетесь невероятных результатов и через три месяца будете более мотивированы, чем сейчас.

Перед тем как более подробно обсудить правильные тренировки и режим питания, я хочу рассказать вам о двух одинаково важных аспектах формирования тела вашей мечты. Я называю их «внешняя» и «внутренняя» игра в приобретении хорошей физической формы.

Внешняя игра – это все, что связано с внешними факторами: как тренироваться, питаться, отдыхать и т. д., это то, чему уделяют особое внимание тренеры, журналы и книги. О внутренней игре говорят намного меньше, хотя она также очень важна. Если я не подготовлю вас заранее, вам придется несладко.

Внутренняя игра включает в себя ваши внутренние чувства и мысли, когда вы тренируетесь, чтобы хорошо выглядеть. Именно внутренняя игра отличает людей с выдающейся физической формой от среднестатистических обывателей залов. Создание физической формы, которой все будут завидовать, состоит не в том, чтобы в течение нескольких месяцев заниматься по модным программам тренировок. Оно требует определенного подхода к работе с вашим телом. В основе такого подхода лежат самодисциплина и внутренний порядок. Для многих это изменение образа жизни.

Во внутренней игре существуют два основных препятствия: *недостаточная мотивация* и *недостаточная дисциплина*. Многим людям рано или поздно приходится бороться с ними.

Часто я вижу, как вначале люди полны решимости, но уже через несколько недель все их рвение улетучивается. Теперь в часы тренировки показывают новое телешоу... Хочется поспать лишний часик... Ничего страшного не случится, если пропустить пару дней... От одного кусочка не потолстеешь...

Поддаваясь этим искушениям, вы ступаете на скользкую дорожку, получаете не такие высокие результаты и начинаете задумываться, зачем вообще вы ходите в спортзал, и в конце концов бросаете совсем. Я лично видел это миллион раз.

Действительно, некоторые люди по натуре своей более дисциплинированы, но существует несколько маленьких хитростей для повышения самодисциплины. Именно о них мы и поговорим в этом разделе. Они помогут вам морально подготовиться к тому, чтобы выйти победителем и продолжать заниматься и не поддаться соблазну бросить тренировки.

10. Управляй собой. Простая наука о силе воли и самоконтроле

Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими.

– Публилий Сир

СОГЛАСНО ОПРОСУ, проведенному в 2010 году Американской психологической ассоциацией, недостаток силы воли является главным препятствием, мешающим людям в достижении своих целей. Многие чувствуют вину из-за отсутствия самоконтроля, словно они подводят себя и окружающих, но так они и живут, не умея управлять собственной жизнью. Они чувствуют, словно действуют под влиянием эмоций, импульсов и желаний, и любые попытки дисциплинировать себя только выматывают их.

Обладатели более стойкой силы воли получают высокие оценки в школе, зарабатывают больше денег, становятся лидерами, они счастливее, здоровее и меньше подвержены стрессу. Они лучше, успешнее строят отношения в обществе и со своим спутником жизни (умеют вовремя замолчать) и даже живут дольше. Вывод один: вне зависимости от обстоятельств сила воли решает.

Неважно, насколько мы морально выносливы, мы все сталкиваемся с ситуациями, когда нам сложно себя контролировать. Некоторые связаны с биологическими потребностями, например, желание съесть жирное или сладкое, продукты, которые воспринимаются мозгом как необходимые для выживания, другие ситуации носят более личный характер. То, что нравится нам, другим может казаться отвратительным. А их пристрастия могут казаться нам такими же привлекательными, как еда на борту самолета. Независимо от индивидуальных особенностей принцип всегда работает одинаково. Вы ищете оправдание не ходить в спортзал, а кто-то ищет оправдание, чтобы набить желудок... третий день подряд. Но, по сути, это одно и то же. Вы уговариваете себя отложить важную работу еще на один день, а кто-то борется с угрызениями совести и выкуривает сигарету.

Все просто: внутренняя борьба с собой – это часть нашей жизни. Почему же тогда некоторым людям кажется это непосильным трудом? Почему они так легко отказываются от намеченных целей и почему так блаженно поддаются деструктивному поведению? Как можно исправить ситуацию? Каким образом они могут начать контролировать себя и свою жизнь?

Что ж, это очень хорошие вопросы. И хотя я не знаю всех ответов, я поделюсь с вами теми исследованиями и мыслями, которые помогли мне понять природу этого зверя и приручить его.

Вы поймете, что самопознание, которое приходит с пониманием того, как мы устроены, очень мощный инструмент. Если понять, что заставляет нас терять контроль над собой, мы легко сможем задействовать наши «запасы силы воли» и избежать ловушек, которые лишают нас этих запасов.

Итак, начнем наше путешествие с простого определения, что же такое сила воли.

Есть слово «Хочу», а есть слово «Надо»

Что мы имеем в виду, когда говорим, что кому-то не хватает силы воли?

Обычно это относится к умению или неумению человека сказать «нет». Вместо того чтобы готовиться к экзамену, он соглашается пойти в кино. Хочет сбросить два килограмма,

но не может отказать себе в кусочке яблочного пирога. Такие люди просто не умеют говорить «нет».

У силы воли есть еще два аспекта, такие как «надо» и «хочу».

«Надо» – это обратная сторона «нет», но со знаком «плюс». Это способность заставить себя сделать то, чего делать не хочется, например выполнять упражнения, даже когда ты устал, оплатить просроченные счета или работать допоздна над важным проектом.

«Хочу» – это способность помнить о своей конечной цели, когда на горизонте маячит соблазн. Способность понимать, что достигнутый результат в будущем важнее, чем сейчас съесть гамбургер или купить ненужную дорогую вещь.

Овладев искусством в нужный момент говорить «нет», «надо» и «хочу», вы сможете полностью управлять своей жизнью, перестанете откладывать все на потом, справитесь с другими вредными привычками, заменив их полезными, не окажетесь во власти искушений.

Не думайте, что вы научитесь всему по мановению волшебной палочки. Придется выйти из зоны комфорта, чтобы изменить себя и не бояться сложного выбора. Вначале это может показаться непосильным трудом. Вы будете возвращаться в привычное русло. Но не сдавайтесь, и вскоре вы сможете преодолеть все трудности. С каждым разом вам все проще будет отказаться от соблазнительных, но пагубных влияний и сказать «да» первостепенным задачам, не испытывая при этом разочарования.

Итак, мы разобрались, из чего состоит сила воли и какие аспекты являются ключевыми, а теперь давайте перейдем к психологии желания и рассмотрим, почему же иногда так сложно противостоять искушению «перейти на темную сторону».

Дофамин в нашем головном мозге: почему нас так тянет поддаться искушению

Настоящее испытание силы воли – это не какое-то эпизодическое явление, не просто мысль о чем-то приятном, которая проходит так же незаметно, как и появилась. Это, скорее, всепоглощающая битва между добром и злом, благодетелем и грехом, инь и ян, бушующая внутри, вы ощущаете ее буквально всем телом.

Что же это такое?

С точки зрения физиологии ваш мозг фиксируется на получении награды, и вы чувствуете это. Как только вы увидели чизбургер, в вашем мозгу происходит выброс гормона, который называется дофамин. Внезапно жирная, вкусная булочка с мясом и сыром становится вашей главной жизненной целью. Благодаря дофамину в мозг поступает сигнал о том, что вы должны съесть этот сэндвич прямо сейчас, вне зависимости от его цены или неприятных последствий.

А чтобы окончательно подпортить вам жизнь, мозг, готовый к неизбежному скачку инсулина и энергии, постепенно снижает уровень сахара в крови. Это, в свою очередь, заставляет вас еще больше хотеть поглотить пресловутый бургер. И вот вы уже в очереди, ждете свободной кассы, чтобы заказать его.

Как только вы осознали, что можете заполучить награду, в вашем головном мозге происходит выброс дофамина, который подает сигнал о том, что вы на правильном пути. Он заманивает вас сладкими речами, предлагая получить невероятное наслаждение, и успокаивает ваши сомнения о дальнейших последствиях.

Однако дофамин не является гормоном радости, от него мы не чувствуем себя счастливее, его задача состоит в том, чтобы заставить нас действовать. Эффект дофамина проявляется в наших обостренных желаниях, повышенной концентрации на объекте, которым мы хотим обладать, и непреодолимом импульсе заполучить награду. Мы становимся осликами, которые видят перед собой морковку и, не думая, просто идут вперед, пытаясь достать ее. С

выбросом дофамина происходит и выброс гормонов стресса, которые заставляют нас нервничать. Вот почему чем больше мы думаем о желаемой награде, тем больше мы хотим ее получить, во что бы то ни стало *здесь и сейчас*.

Однако мы не осознаем, что испытываем стресс не из-за того, что отказали себе в покупке яблочного пирога, пары новых туфель или компьютерной игры, стресс порождает само наше желание. Дофамин использует наши эмоции как инструмент, чтобы знать наверняка, что мы подчиняемся его командам.

Вашему мозгу все равно, что случится дальше. Его не волнует, будете ли вы счастливее, набрав 15 кг лишнего веса или потратив тысячу долларов. Его задача – определить объект удовольствия и дать сигнал, даже если заполучить это удовольствие – рискованное занятие, которое потребует от вас необдуманных действий и создаст намного больше проблем, чем заслуживает эта авантюра.

Как ни странно, та награда, за которой мы охотимся, постоянно ускользает от нас, но даже малейшая возможность выигрыша и боязнь сдаться держат нас на крючке до такой степени, что желаемое иногда становится наваждением. И вот несколько дней спустя после приступа угрызений совести из-за катастрофической нехватки силы воли, в которой мы корим себя, мы с тем же беспокойством начинаем гнаться за мифическим драконом: уплетаем вредные гамбургеры, транжирим деньги с наших кредитных карт или не вылезаем из игровых приложений на фейсбуке.

Эта система начинает работать, как только мы почувствовали, что некий объект может доставить нам удовольствие: например, учуяли запах чизбургера, попали на огромную распродажу, заметили, что нам подмигнула девушка, или увидели рекламу о новом средстве, повышающим уровень тестостерона. Когда ваш мозг находится во власти дофамина, получение желаемого объекта или выполнение определенного действия может стать для него вопросом жизни и смерти.

Неудивительно, что аппетитная еда, запахи или даже калорийные и богатые сахаром продукты вызывают в нас непреодолимое желание съесть все, что мы видим. Когда-то насытный аппетит был необходим для выживания. После нескольких дней голодания и наконец удачной охоты человеку нужно было употребить как можно больше калорий, чтобы восстановить жировые запасы и продержаться до следующей охоты. Но это было давно. Сегодня это, скорее, некая рудиментарная функция, нежели способ выжить, но она до сих пор толкает нас к лишнему весу.

Однако это еще не все. Исследования доказали, что выброс дофамина, который происходит при наличии желаемой награды и провоцирует нас на определенные действия, может повлечь за собой «побочный эффект» и спроецировать наши желания на другие объекты. Стоит посмотреть на фотографии обнаженных женщин, и вот вы уже готовы к рискованным финансовым решениям. Мечтаете разбогатеть? А перед вами стоит блюдо, которое начинает казаться очень аппетитным.

Эта проблема особенно актуальна для современного мира, который создан для того, чтобы люди постоянно хотели большего. Продовольственные компании знают, сколько соли, сахара и жира нужно добавить в готовые блюда, чтобы «подсадить» нас. Они также знают, как привлечь нас бесконечными новыми вкусами и сочетаниями, чтобы мы никогда не переставали получать удовольствие от их продуктов. Видеоряд в компьютерных играх тщательно подбирается таким образом, чтобы резко увеличить уровень дофамина и заставить его действовать как амфетамин. Именно поэтому игроки часто страдают навязчивым неврозом. Интернет-магазины, реклама с постоянным сексуальным подтекстом, новости на фейсбуке, даже освежители воздуха в магазинах, отелях, ресторанах, забегаловках и киосках с мороженым кричат вашему мозгу: «Награда здесь!» И мозг, словно свинья в навозе, нежится в этом дофамине, а мы чувствуем, что хотим заполучить все это, и чем скорее, тем лучше. Стоит

только задуматься, насколько перегружены и перевозбуждены наши дофаминовые нейроны, и все сразу станет на свои места. Неудивительно, что среднестатистический современный житель страдает ленью, лишним весом и зависимостью от еды, видеоигр, телешоу и социальных сетей. Иногда, чтобы избежать этих ловушек, ему приходится радикально изменить свое поведение.

Чтобы добиться успеха в современном мире, необходимо научиться различать ложные, отвлекающие и затягивающие «награды», с которыми мы сталкиваемся ежедневно, где бы мы ни находились, и реальные награды, которые приносят настоящее удовлетворение и смысл в нашу жизнь.

Стресс – заклятый враг силы воли

Итак, вернемся в кафе быстрого питания. Помните? Вы все еще стоите в очереди, и у вас текут слюнки на тысячу калорий жирного сырного блаженства, которое вы вот-вот съедите.

На мгновение вы приходите в себя и вспоминаете, что вы на диете. Избавление от лишнего веса тоже очень важно для вас. Вы хотите быть подтянутым, здоровым и счастливым. Вы поклялись себе всеми святыми, что на этот раз доведете дело до конца.

Если рассматривать ситуацию в таком ключе, то можно сказать, что еда представляет для вас некую *угрозу*. На этот случай у вашего мозга имеется стратегия борьбы с угрозами: побеждать или побежать. Уровень стресса растет, однако в данном случае вам не надо с кем-то сражаться или спасаться от кого-то бегством. Именно это и есть ловушка, ведь на самом деле угроза не представляет никакой реальной опасности. Чизбургер не может сам запрыгнуть вам в рот и объединиться со своими товарищами у вас в желудке. Вам придется немного помочь ему, поэтому в данном случае угроза – это *вы сами*.

Короче говоря, нам нужна защита от самих себя, а вовсе не от вероломных говяжьих котлет, для этого и существует самоконтроль. Он помогает расслабить мышцы, замедлить сердцебиение, глубже дышать и взять паузу, чтобы обдумать, что же на самом деле мы хотим сделать. В свою очередь, стратегия «побеждать или побежать» направлена на принятие моментальных решений без промедления.

Исследования доказали, что ничто так не подрывает силу воли, как стресс. Причем не только стресс, возникающий при выбросе дофамина в мозг, но и стресс, которому мы подвержены в повседневной жизни. Чем выше уровень стресса, тем больше вероятность переедания, непомерных денежных трат и еще многих других вещей, о которых потом мы будем жалеть.

Измерить стресс в организме можно с помощью такого показателя, как *вариабельность сердечного ритма*. Он показывает, как изменяется скорость сердцебиения во время дыхания. Чем выше уровень стресса, тем меньше наблюдается изменений в сердечном ритме. Сердце начинает биться очень часто.

Согласно результатам исследований, люди, менее подверженные стрессу (частота их сердцебиения заметно изменяется), лучше контролируют себя, чем люди, у которых практически нет изменений в сердечном ритме. Им легче противостоять соблазнам и депрессии, справляться со сложными задачами и со стрессовыми ситуациями в целом.

Любой стресс, как моральный так и физический, истощает наши «запасы» силы воли и снижает способность контролировать себя. Следовательно, чтобы снизить уровень стресса в жизни и улучшить настроение как на короткий, так и на длительный период времени, необходимо повысить уровень самоконтроля.

Итак, что же делают люди, чтобы снять стресс? Согласно исследованиям, они гонятся за «гормонами счастья», пытаются найти их в еде, алкоголе, видеоиграх, телешоу, шопинге

и т. д. Как ни странно, те, кто прибегает к таким способам снижения стресса, называют их неэффективными. Исследования доказали, что некоторые занятия, такие как просмотр телевизора или выпивка могут, наоборот, увеличить, а не снизить уровень стресса. Поблажки ведут к угрызениям совести, которые ведут к еще большим поблажкам, которые снова ведут к угрызениям совести, и т. д.

Стресс часто заедают вкусняшками, которые повышают уровень сахара в крови и потому считаются любимым способом снять напряжение. Лакомства могут на время поднять настроение, но за это придется заплатить бо́льшую цену, нежели просто подсчет калорий. Резкий скачок уровня глюкозы и энергии сменяется новой эмоциональной ямой, которая, как и стресс, может спровоцировать потерю силы воли. Согласно исследованиям, чем ниже уровень сахара в крови, тем больше вероятность, что мы спасуем перед трудностями, выйдем из себя, навесим на других ярлыки и даже откажемся пожертвовать средствами на благотворительность.

Вот одна из причин, почему лучше получать большую часть вашей суточной нормы углеводов из сложных, медленно расщепляемых продуктов, которые помогут сохранить баланс энергии в организме. Об этом мы поговорим позже.

Если исключить вкусняшки, выпивку, видеоигры, шопинг и телевидение, что же тогда поможет справиться со стрессом? Самый эффективный способ – просто расслабиться. Если хотите узнать, как это работает, в следующий раз в стрессовой ситуации замедлите ваше дыхание так, чтобы на один вдох приходилось от 10 до 15 секунд, или делайте от 4 до 6 вдохов в минуту. Для этого медленно выдыхайте ртом, сложив губы в трубочку, словно вы выдуваете воздух через небольшое отверстие. Согласно результатам исследований, замедленное дыхание повышает вариабельность сердечного ритма и помогает лучше противостоять последствиям стресса, а также укрепить силу воли.

Этот искусный трюк поможет вам устоять перед сиюминутным искушением или проблемой, однако важно ежедневно находить время для того, чтобы расслабиться, так как исследования показывают, что расслабление не только снижает гормоны стресса и укрепляет силу воли, но и поддерживает здоровье. Не путайте «расслабление» с «поблажками и ленью». Бутылка вина и любимое телешоу никак вам не помогут.

Вам нужно сделать то, что вызовет определенную физиологическую реакцию организма, а именно замедление сердцебиения, снижение кровяного давления, расслабление мышц и отвлечение от всевозможных мыслей и планирования. Одним словом, замедление всех процессов. Исследования показали, что существует несколько способов войти в такое состояние: например, отправиться на прогулку, почитать, выпить чашку чая, послушать успокаивающую музыку, сделать несколько упражнений из йоги, лечь и сосредоточиться на дыхании и расслаблении мышц или даже заняться работой в саду.

Чтобы поддерживать низкий уровень стресса, необходимо высыпаться. При постоянном дефиците сна человек более подвержен стрессам и искушениям, так как его запасы энергии недостаточны, чтобы сдерживать плохие привычки, заменив их хорошими. Согласно исследованиям, недостаток сна имеет такие же симптомы, что и синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), а именно рассеянность, забывчивость, импульсивность, сложности при планировании и гиперактивность. Такое поведение не ведет к повышению самоконтроля.

Отказ от источников массовой информации, которые распространяют пессимистические веяния и пытаются внушить страх, также поможет снизить уровень стресса. Исследования выявили, что при постоянном столкновении с плохими новостями, стратегиями устрашения и напоминаниями о смерти повышается вероятность переизбытка, чрезмерных денежных трат и других вещей, подрывающих силу воли.

Для максимального повышения стрессоустойчивости и накопления запасов силы воли необходимо заниматься спортом. Исследования показали, что регулярные упражнения снижают пристрастие к еде и наркотикам, повышают вариабельность сердечного ритма, делают человека более устойчивым к стрессу и депрессии, а также оптимизируют работу мозга.

Отсюда можно сделать вывод: ничто так не повышает самоконтроль во всех сферах жизни, как тренировки. Эффект от упражнений мгновенный, ваша сила воли укрепитесь, и результаты не заставят себя ждать. Согласно исследованиям, даже *пятиминутного* слабоинтенсивного занятия на улице достаточно, чтобы улучшить свое моральное состояние. Упражнения – лучший способ быстро привести в порядок свою силу воли.

В следующий раз, когда вы слишком устанете или у вас не будет времени для тренировки, посмотрите на ситуацию в целом и вспомните, что каждая тренировка укрепляет вашу силу воли и повышает запасы энергии. Пусть это будет вашим «секретным оружием», чтобы всегда быть королем своей игры.

Я всему буду рад, все несите сюда

*Пусть фабрика будет моей!
Пусть вся фабрика будет моей!
Карамель, шоколад, пастила, мармелад,
подавайте мне все, я всему буду рад.
Леденцы и драже,
Пралине и нуга,
Я всему буду рад,
Все несите сюда.*

Это песенка Веруки из фильма «Чарли и шоколадная фабрика», и многие люди ежедневно перепевают ее, иногда даже не осознавая этого.

Вся проблема заключается в том, что чем дольше мы ждем, тем меньше мы хотим получить награду. Психологи называют это явление «временным предпочтением». Оно объясняет, почему в момент принятия решения сиюминутная награда, то есть синица (гамбургер) в руках может казаться выгоднее возможной награды в будущем, то есть журавля в небе.

То, что мы можем получить здесь и сейчас, ценится намного больше того, что ждет нас в будущем. Вот почему компании, выпускающие кредитные карты, имеют огромное состояние, рестораны быстрого питания получают прибыли больше, чем спортзалы, а люди так и не научились делать правильный выбор.

Мы все подвержены такому типу поведения, но некоторые сводят ценность будущей награды к минимуму. Чем чаще мы поступаем таким образом, тем хуже мы контролируем себя, действуя импульсивно, что может даже привести к зависимости.

Все сводится к тому, сколько трудностей вы готовы выдержать ради достижения конечной цели. Насколько хорошо вы умеете не обращать внимания на сиюминутную награду и концентрироваться на большом призе, который ожидает вас в будущем?

К счастью, как бы мы ни были увлечены сиюминутным удовольствием, мы легко можем изменить приоритеты, меняя наши взгляды на сегодняшнюю и завтрашнюю награду.

Например, если я дам вам чек на 200 долларов, который будет действителен только через два месяца, и захочу выкупить его за 100 долларов, примете ли вы такую сделку? Думаю, что нет. А если я дам вам 100 долларов и попытаюсь выкупить их с помощью чека на 200 долларов, который начнет действовать лишь через два месяца? Согласитесь? Вряд ли. Почему? Все очень просто: мы не хотим терять то, что имеем, даже если нам предлагают большую выгоду в будущем. Так устроен человек, поэтому мы тяготеем к выбору небольших

наград в настоящем, чем более крупных в будущем. Когда мы размышляем перед тем, как принять решение, пончик сейчас кажется нам более желанным, чем потеря веса в будущем.

Существует психологический трюк, чтобы следовать намеченным целям, не сбиваясь с пути.

Столкнувшись с ситуацией, когда необходимо задействовать силу воли, подумайте сначала о будущей награде и о прогрессе, которого вы добьетесь, пожертвовав чем-то в настоящем, тогда, согласно исследованиям, вы сможете лучше сопротивляться соблазнам и будете больше ценить будущую награду. Когда вам хочется съесть кусочек пиццы, подумайте, насколько это помешает вам достигнуть идеального веса и телосложения в дальнейшем, и этот кусочек станет внезапно менее аппетитным.

Задумайтесь, стоит ли целая неделя тренировок для создания тела, о котором вы всегда мечтали, одного дня обжорства?

Давайте все растолстеем и бросимся с моста

Наверняка вы часто слышите, что люди мало занимаются спортом, едят недостаточно фруктов и овощей, а вместо этого сидят перед телевизором и объедаются сладкой и жирной пищей.

Эти цифры должны внушать ужас, но для тех, кто постоянно смотрит телешоу и ест фастфуд, такая статистика как бальзам на душу. Она напоминает им о том, что они не одни в этом мире, и еще масса людей живет так же, как и они. А если все делают одно и то же, это не может быть неправильным.

Возможно, вы не входите в число подобных людей, но не думайте, что вы не подвержены влиянию основополагающих психологических механизмов. Очень удобно думать, что мы живем своей собственной жизнью, не подпадая под влияние других людей, но это не так. Тщательные психологические и маркетинговые исследования показали, что действия других людей (даже если мы только думаем, что они что-то делают) заметно влияют на наши решения и поведение, особенно действия наших близких.

В мире маркетинга этот эффект известен как «социальное доказательство», и он часто используется, чтобы убедить покупателя приобрести тот или иной товар. Если мы не знаем, как поступить, мы смотрим на других и берем с них пример, иногда даже не осознавая этого. Мы строим свое поведение, исходя из действий других или из понятия «нормы», то есть прибегаем к «социальному доказательству». Таким образом мы можем принимать и спонтанные, и долгосрочные решения, на нас влияют и наши знакомые, и те, кого мы просто видим по телевизору.

Например, если ваши друзья или близкие имеют излишний вес, то вам грозит опасность стать полным. Если учащийся убежден, что его одноклассники списывают на контрольных работах, то велика вероятность, что он сам начнет списывать (даже если он ошибается в своих выводах по поводу остальных). Чем больше людей думают, что их соотечественники скрывают свои налоги, тем больше будут пытаться обойти налоговые службы.

Исследования показали, что привычки и тип мышления имеют свойство распространяться на других людей, в частности, это касается выпивки, курения, наркотиков, недосыпа, даже чувства одиночества и депрессии. Поскольку эти явления передаются от человека к человеку, очень важно иметь правильное окружение, ведь именно оно влияет на нас больше, чем мы думаем.

Даже если вы не пьете, не курите и не переедаете, вы можете попасть под влияние окружающих, которые позволяют себе делать это. Если окружающие тратят слишком много денег, это может спровоцировать в вас желание обжорства. Если вы знаете, что кто-то прогуливает уроки, вы можете решить, что для вас нормально пропускать тренировки.

К счастью, и хорошие привычки способны переходить от человека к человеку. Если мы общаемся с целеустремленными и счастливыми людьми, которые умеют контролировать себя, мы можем «перенять» эти черты. Даже если просто *представлять* себе людей, обладающих самоконтролем, их модели поведения, можно укрепить свою силу воли.

Чтобы вам было легче придерживаться определенного режима питания или тренироваться, вы можете найти партнера, который занимается тем же, что и вы, и подумать, как другие люди успешно справлялись с подобными задачами. Вам даже не обязательно вместе ходить в спортзал, достаточно регулярно обмениваться электронными письмами, и это приведет вас обоих к успеху.

Полезно будет ограничить контакты с людьми со слабой силой волей, например с теми, кто страдает проблемами переедания или пропускает тренировки, ведь каждый раз, когда вы видите, как другие сдаются, попадая под их влияние, вы сами начинаете искать причины, чтобы не ходить в спортзал.

Это не значит, что отсутствие самоконтроля у других обязательно уменьшит вашу решимость. На самом деле это, наоборот, может укрепить ее, если вы расцените такие поблажки как угрозы вашим намеченным целям, а не влекущие соблазны.

Чтобы защитить себя от этих угроз, достаточно каждый день в течение нескольких минут пересматривать свои цели и возможные пути отклонения от нее. Представьте себе какую-нибудь ситуацию, в которой вы можете поддаться соблазну. Какому именно? Какие действия вы предпримете и к каким стратегиям прибегнете, чтобы не попасться в ловушку? Что вы почувствуете, когда сумеете победить искушение? Исследования показывают, что подобные размышления укрепят вашу силу воли и помогут вам противостоять желанию сиюминутного удовольствия, когда это будет необходимо.

Оправдание «плохого» «хорошим»

Случалось ли вам когда-нибудь хвалить себя, если вы делали то, что должны были или если вы не поддались соблазну, и, наоборот, ругать себя, если вы откладывали дела на потом или если действовали под влиянием эмоций?

А случалось ли вам позволять себе «плохое» поведение, если вы до этого вели себя «хорошо»?

Наверное, вы ответили «да» на оба вопроса, и это замечательно. Вы на себе испытали то, что психологи называют «самооправдание» – явление, которое коварно разрушает вашу силу воли.

Когда мы приписываем нашим действиям некую ценность, они подпитывают наше желание чувствовать себя хорошо (в достаточной степени), даже когда мы нарушаем поставленные цели или причиняем вред окружающим. Когда мы ведем себя «хорошо», мы как бы зарабатываем «право» на (очень) «плохое» поведение. Например, если в течение дня вы хорошо занимались в спортзале и придерживались правильного питания и хвалите себя за это, то на следующий день вы, набив желудок фастфудом, можете не чувствовать угрызений совести и думать, что все под контролем.

Стоит отметить, что «хорошее» поведение, которым люди оправдывают «плохие» поступки, вообще никак не связаны. Например, шоппоголики, которые отказали себе в покупке новой вещи, могут позволить себе съесть лишний кусочек лакомства. Когда хвалят себя, они начинают отдавать меньше средств на благотворительность. К сожалению, исследования доказали, что даже мысль о хорошем поступке повышает вероятность аморального и потворствующего поведения. Еще более странным кажется то, что некоторые хвалят себя за то, чего они не сделали, хотя могли бы. Они *могли бы* съесть целый чизкейк, но съели только кусочек. Они *могли бы* купить костюм за 2000 долларов, но выбрали тот, что за

700. Чтобы показать вам всю абсурдность «самооправдания», я приведу вам пример с «Макдоналдсом». Стоило им добавить в меню «здоровые» блюда, продажи биг-маков достигли своего пика. Именно так, когда люди ели здоровую пищу, они были довольны и хвалили себя, что, в свою очередь, подталкивало их к получению сиюминутного удовольствия в виде чизбургера.

Таким образом, как только мы хотим найти самооправдание и отклониться от намеченных целей, не так сложно вспомнить о предыдущих «правильных» поступках и дать себе зеленый свет. Некоторые люди заказывают себе здоровые блюда, сочетая их с высококалорийными напитками, закусками и десертами. Люди, которые покупают шоколад в благотворительных целях, наверняка наградят себя за хорошее поведение этим же самым шоколадом. Натуральные печенья «Орео» кажутся менее калорийными и больше подходят для ежедневного рациона, чем обычные «Орео».

Самое смешное то, что такое «самооправдательное» поведение мешает людям достигнуть желаемого: подтянутого тела, долголетия, достатка, успешного завершения проекта и т. д. Люди обманывают себя, считая трату здоровья, денег, времени, возможностей, общения «угрозами», а потакание своим желаниям – награда, которую они оберегают как зеницу ока. Кого они пытаются обмануть? Только себя самих.

Мораль такова, что мы не должны действовать под влиянием эмоций. В погоне за «приятным» мы найдем массу способов не чувствовать себя плохо, позволяя себе откладывать дела на потом, переедать, транжирить деньги, и однажды мы спросим себя, почему, черт возьми, я такой толстый, бедный, ленивый и глупый.

Чтобы избежать этой ловушки, прежде всего нужно перестать заниматься нравоучением, забыть о таких неопределенных понятиях, как «правильно» и «неправильно», «плохо» и «хорошо» и не применять их в качестве оценки своих действий. Вместо этого нужно помнить, почему мы дали себе слово выполнять такие сложные задачи, как заниматься спортом, вести бюджет, обрабатывать дополнительные часы и т. д.

Вы должны рассматривать режим питания и тренировки как отдельные этапы для достижения тела вашей мечты, а не как «хорошее» поведение, которое можно обменять на поблажки. Если вы хорошо занимаетесь в зале, не значит, что вы можете увильнуть от режима питания.

Помните, что ваша цель – это не одна хорошая тренировка или один день правильного питания, ваша цель – радикально изменить ваше тело. У вас есть намного более важные причины, почему вы взялись за это, включая занятия спортом, здоровье, счастье, самоуверенность и все остальное. Съесть пиццу или пропустить тренировку – это не мизерная оплошность, которую можно оправдать. Это угроза вашим конечным целям.

Каждый раз, когда вам приходится задействовать вашу силу воли, вспоминайте о том, почему вы взялись за это. Что ожидает вас в конце, если вы устоите перед искушением? Какой будет самая большая награда? Какие еще бонусы вы можете получить? Как изменится ваша жизнь, когда ваши мечты станут реальностью? Вы готовы отложить сиюминутное удовольствие ради будущей награды? Готовы претерпеть временные неудобства сейчас, чтобы у вас было то, о чем вы мечтаете?

«Какая разница, все равно я останусь ленивым идиотом!»

Что обычно делают люди, которых подвела сила воли и они сорвались с диеты? Они наверстывают упущенное, возвращаются к правильному питанию и продолжают следовать своему режиму? Или же они считают, что все накрылось медным тазом, и идут в буфет, чтобы набить желудок до отвала?

К сожалению, второй вариант встречается намного чаще. Для многих порочный круг, состоящий из поблажки – разочарования – более серьезной поблажки (психологи называют это эффектом «провала»), кажется неизбежным. Горсточка чипсов превращается в целую пачку. Стакан вина – в бутылку или две.

Когда люди сталкиваются с неудачей, они говорят себе: «Раз уж я все равно провалился, так почему бы немного не повеселиться», тем самым попадая под действие губительного эффекта «провала». Они поддаются, а потом чувствуют себя плохо. Чтобы как-то улучшить свое состояние, они возвращаются на исходную точку, откуда начались все проблемы, но это вызывает в них еще большее чувство вины и стыда, что, в свою очередь, ведет к еще большему провалу, и так может продолжаться бесконечно.

Да, вы будете совершать ошибки. Вы съедите слишком много на вечеринке или пропустите тренировку, на которую могли бы сходить. Несмотря на всю мою ответственность и дисциплину, и у меня бывают промахи. В этом нет ничего страшного, в конце концов, все мы люди. Важно то, что мы будем делать после того, как совершим ошибку.

Самое главное, *не ругайте* себя за ошибку. Самокритика лишь усилит чувство вины и стыда, а это может повлечь за собой желание «сделать себе хорошо» (и тут мы идем к блюду с печеньем). Чем жестче, строже и грубее мы относимся к самим себе, тем больше мы страдаем.

Наоборот, мы должны относиться к себе с пониманием и состраданием, как бы мы относились к другу. Возможно, вам кажется это не совсем логичным. Разве это не будет оправданием, чтобы продолжать вести себя неправильно? Исследования отвечают на этот вопрос отрицательно. Согласно результатам нескольких из них, доброе отношение к себе в ситуациях стресса или провала скорее укрепляет силу воли и повышает самоконтроль. Самосострадание помогает нам взять на себя ответственность за наши действия и продолжать идти вперед, осознав свою ошибку.

Еще одним оружием, которое поможет нам задействовать силу воли в стрессовых ситуациях, является гордость. Исследования показывают, что если представить ту гордость, которая охватит вас по достижении намеченных целей, лица друзей и близких, которым вы рассказали о своих успехах, это укрепит вашу силу воли и поможет вам сделать все возможное для воплощения вашей мечты в реальность. Еще один способ – представить осуждение со стороны других, какой стыд за вас они испытают, если вы не достигнете задуманного, однако этот способ не так эффективен, как гордость.

Хрустальный шар заблуждения

Один из самых излюбленных способов потери самоконтроля – оправдание нынешних грехов правильными поступками в будущем. К примеру, согласно исследованиям, запланированная на будущее тренировка повышает вероятность срыва с диеты.

Это не просто явное самооправдание, это отдельный серьезный психологический эффект: мы полагаем, что в будущем изменимся и начнем принимать другие решения, отличные от сегодняшних. Сегодня я дважды съем десерт, но завтра снова сяду на диету. Сегодня я пропущу тренировку, но завтра я позанимаюсь в два раза больше. Сегодня я посмотрю все свои любимые телешоу, но больше вообще не буду включать телевизор до конца недели.

Мы слишком доверяем себе, считая, что в будущем сможем сделать то, чего не можем сейчас. Мы легко принимаем на веру, что через несколько дней, недель, месяцев подойдем к делу с большим энтузиазмом, энергией, силой воли, прилежанием, мотивацией, напором и моральной выдержкой (можно до бесконечности продолжать этот ряд).

Все было бы ничего, если бы мы точно знали, как исполнить задуманное. Но мы с вами прекрасно знаем, что обычно все происходит не так. Когда будущее становится настоящим,

наше благородное, идеальное представление о себе улетучивается, и нам не так-то просто сделать то, что мы наметили. Что же тогда делать? Мы снова откладываем свое правильное поведение на потом, надеясь, что в следующий раз мы будем более успешными.

Размышляя подобным образом, мы перегружаем себя огромным количеством задач и обязанностей в будущем.

Когда вы приступите к выполнению программы «Больше, сильнее, стройнее», остерегайтесь соблазна отложить на потом то, что должны сделать сейчас. Не думайте, что Завтрашний Вы – это некая абстрактная сущность, чьи эмоции и желания будут отличаться от Сегодняшнего Вас. Помните, что с наступлением завтра шанс, что вы сделаете то, чего не сделали сегодня, невелик. Скорее всего, ваш настрой останется прежним, и вы продолжите идти по накатанной.

Когда вы научитесь справляться с таким деструктивным поведением, вы повысите «перспективную самоцелостность» (так ученые называют это явление), то есть сможете лучше сопоставлять дальнейшие последствия с текущими действиями. Высокий уровень перспективной самоцелостности поможет вам не только прийти в форму, но и принесет положительные изменения в другие сферы жизни.

Существует несколько упражнений, которые помогут вам повысить перспективную самоцелостность. Исследования показали, что мысли о будущем, причем не только о предстоящих удовольствиях, способны укрепить вашу силу воли. Следовательно, когда вы представляете, как вы делаете то, что должны, или, наоборот, не делаете то, чего не следует, вы с большей вероятностью сможете лучше осознать ситуацию настоящего и соотнести ее с будущим. Например, если вам трудно начать придерживаться определенного режима питания, просто представьте, как вы покупаете другие продукты и готовите другие блюда, этого будет достаточно, чтобы предстоящая диета стала для вас более реальной и привлекательной.

Еще одно упражнение заключается в том, чтобы написать письмо самому себе в будущем и рассказать, как вы видите себя, какие надежды возлагаете, что вы делаете сейчас для того, чтобы в будущем получить желаемую отдачу, что Будущий Вы думает о Настоящем Вас и даже какие последствия вас ожидают, если вы не сможете задействовать достаточно силы воли и поддадитесь соблазну. Сайт FutureMe.org предлагает отличную возможность написать электронное письмо самому себе и выбрать дату отправления в будущем.

Последнее упражнение напоминает предыдущие и состоит в том, чтобы детально представить себя в будущем. Это повышает уровень самоконтроля. Рассмотрите, какие последствия вас ожидают, если вы будете вести себя как правильно, так и неправильно. Как вы видите себя в будущем, если отклонитесь от намеченных целей? Какие возможные физические, моральные и эмоциональные последствия вас ожидают? Болезни, сожаление, стыд, невзрачность, депрессия и одиночество? Не сдерживайте себя. А если вы изменитесь? Как тогда вы видите свою дальнейшую жизнь? Как вы будете выглядеть и чувствовать себя? Вы будете гордиться собой и благодарить себя? Рассмотрите все дальнейшие возможности.

Не подавляйте желание, будьте с ним на одной волне!

Вы расположились на диване после долгого утомительного дня и погрузились в свои мысли. Внезапно вы заметили мороженое, и ваши вкусовые ощущения обостряются. И вы начинаете думать: «Все, что угодно, только не мороженое». *Не думать* о мороженом!

Однако ваши команды не работают. Чем сильнее вы пытаетесь избавиться от мыслей о сливочном, воздушном облаке наслаждения, тем больше они укореняются в вашем мозгу, заставляя вас хотеть его еще больше. И вот единственный способ остановить мучение – проглотить ложку мороженого.

Как ни странно, такое поведение редко приводит к желаемому результату.

Вся проблема заключается не в зарождении некоего желания в вашем мозгу, а в принудительной попытке его подавить. Согласно исследованиям, готовность свободно мыслить и чувствовать, не пытаясь вмешаться в возникающие идеи и ощущения, – эффективный способ справиться с рядом трудностей, например с перепадами настроения, желанием полакомиться или зависимостями. Попытка подавить негативные мысли и чувства, такие как самокритика, беспокойство, грусть или навязчивые желания, может привести к еще большей неудовлетворенности, тревожности, депрессии и даже перееданию.

Таким образом, если в голове у вас возникли тревожные мысли, спокойно примите их как должное, не пытаясь спрятать их поглубже. Не нужно поддаваться им или думать о возможных негативных последствиях, вы должны просто принять их и отдавать себе отчет об их существовании. Не вдумывайтесь в них, просто дайте им стихнуть. Они не имеют никакого значения, и скоро вы забудете о них.

Об этом важно помнить, когда будете придерживаться определенного режима питания, так как исследования показали, что подавление желаний пагубно сказывается на диете. Чем больше вы подавляете мысли о еде, тем больше вам придется с ними бороться, и в конце концов они одержат верх. Когда вы почувствуете непреодолимое желание, не пытайтесь отвлечься или спорить со своими мыслями, просто примите их во внимание и смиритесь с ними. Помните, что вы не всегда можете контролировать ваши мысли, но *всегда* можете контролировать ваши действия. Поэтому перед тем, как что-то предпринять, вспомните о конечной цели и о том, почему вы пообещали себе придерживаться намеченных планов. Спокойно принимайте желание до тех пор, пока оно не растворится и не исчезнет.

Исследователи из Вашингтонского университета назвали это явление «быть на одной волне с желанием» и выяснили, что оно помогло зависимым от курения снизить количество ежедневно потребляемых сигарет. Благодаря этому феномену они научились справляться с желанием внутри себя, а не прибегать к внешним источникам.

Соблюдайте простое правило: подождите 10 минут перед тем, как поддаться возникшему желанию или импульсу и сделать то, чего вы не должны. Так вы выигрываете время на обдумывание ситуации, а также избавляетесь от соблазна получения моментального удовольствия и придаете ценность будущей награде. Вы откладываете желание всего на 10 минут и взамен получаете мощное оружие, которое поможет активировать запасы силы воли.

Если вы столкнулись со словом «надо» и боитесь исполнить то, что должны, попробуйте поделаться это в течение 10 минут, а *затем* решить, продолжать это занятие или нет. Очень вероятно, что, когда вы начнете, вы захотите продолжить.

Ищите возможности, а не причины

Шесть часов вечера, рабочий день окончен. Вы невероятно устали. Споры и совещания подошли к концу, начальники успокоились. Вы волочите ноги к парковке, садитесь в автомобиль, и тут вас одолевает ужас: вам нужно ехать в спортзал. О боже!

Ваш мозг судорожно начинает искать причины, чтобы поехать домой. Сегодня был тяжелый рабочий день. По понедельникам в зале не протолкнуться. Наверстаем упущенное на следующей неделе. Мои друзья пропускают намного больше тренировок. Атака стремительно пробивает ваши ослабленные редуты, и вот вы уже думаете: заказать ли на ужин пиццу или приготовить здоровую пищу? Если сделать заказ прямо сейчас, то можно забрать ее по пути домой...

Многие сталкивались с подобной ситуацией. Усталость, плохое самочувствие, изнеможение, депрессия – в ход идут любые оправдания, лишь бы не ходить на тренировку, пола-

комиться чем-то вкусным во время диеты, сорваться на близких или отложить работу на потом. Притвориться «измотанным» – это способ не ругать себя за совершенные ошибки.

Профессиональные спортсмены знают, как преодолеть первые ощущения физической усталости, тот порог, на котором останавливаются «обычные» люди, считая, что они достигли своих пределов. Мы также должны научиться преодолевать моральную и эмоциональную усталость, которая мешает нам следовать намеченным планам, достигая поставленных целей.

Это не так сложно, как кажется. Исследования показывают, что люди, которые не считают, что самоконтроль является причиной моральной усталости или слабой силы воли, меньше подвержены постепенному истощению сил, чем люди, которые склонны верить в это.

То есть в самом прямом смысле этого слова вы способны выдержать столько, сколько сами захотите и способны контролировать себя так сильно, как пожелаете. В следующий раз, когда вы почувствуете усталость, скажите себе «надо», соберите волю в кулак и сделайте то, что должны. Преодолейте свою усталость, вытерпев неудобства, и вы, исполнив задуманное, поймете, что не все так страшно, как вы представляли.

Сейчас или никогда: тренируем силу воли

В современном мире мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, которые испытывают нашу силу воли и заставляют прибегать к механизмам самоконтроля, чтобы не сбиться с намеченного пути и делать то, что нужно или не делать того, чего не следует.

Согласно исследованиям, проблема заключается в том, что иногда у нас заканчивается запал самоконтроля, в этот момент мы становимся особенно уязвимыми для искушений. Ученые выяснили, что независимо от характера поставленных задач, лучше всего люди контролируют себя утром, а к вечеру уровень самоконтроля постепенно падает. Когда вы отказываете себе в сладком, боретесь с эмоциональными воздействиями, держитесь намеченного курса, принуждаете себя к выполнению сложных заданий или даже принимаете решение о незначительной покупке, вы черпаете силу воли из одних и тех же запасов.

Результаты исследований позволили сравнить силу воли с мышцей: она имеет определенный запас энергии, и каждый раз, когда вы «напрягаете» ее, она расходует небольшое количество этой энергии. Конечно, такое явление имеет свои плюсы – вы можете накачать «мышцу силы воли», как любую мышцу вашего тела, сделав ее более сильной и устойчивой к усталости.

Проведенные исследования подтверждают это. Укрепить силу воли возможно при регулярном выполнении небольших «актов самоконтроля», например, если сократить количество потребляемых сладостей, следить за денежными расходами, исправлять осанку, не ругаться матом, ежедневно делать упражнения с эспандером или выполнять различные задания нерабочей рукой (левой – для правой и правой – для левой).

Выполняя эти небольшие задания, мы тренируем то, что в психологии называется «остановка и обдумывание». Другими словами, перед тем как сделать что-либо, мы останавливаемся, думаем о предстоящем действии и выбираем другую линию поведения.

На основе этих исследований можно создать собственную программу тренировки силы воли, направленную на укрепление самоконтроля. Например, чтобы научиться говорить «нет», можно попробовать сидеть не сутулясь, не есть фастфуд каждый день или не ругаться матом. Приучить себя к слову «надо» можно с помощью ежедневных пятиминутных упражнений на дыхание, прогулок, 20 отжиманий по утрам, уборки в доме. Также вы можете начать обращать внимание на то, что ранее ускользало от вас, например, начать считать калории, количество выпитого кофе, время, проведенное в Интернете.

Вы удивитесь, насколько эффективны эти простые упражнения. С помощью них у вас будет больше возможностей изменить свою жизнь, например сделать ее более здоровой.

Еще один эффективный способ тренировки силы воли называется «превентивные меры» и состоит в том, чтобы сделать что-то для укрепления своего текущего положения, поддержать уверенное движение к намеченной цели и защитить Будущего Себя от возможных соблазнов и поблажек. Для многих лучший способ справиться с искушением – просто избежать его.

Например, если вы много сидите в Интернете вместо того, чтобы работать, скачайте программу *Freedom*(www.macfreedom.com), которая отключает Интернет на некоторое время. Программа *Anti-Social*(www.anti-social.cc) блокирует доступ к соцсетям и электронной почте. Если вам сложно придерживаться диеты, вы можете защитить себя от соблазна съесть что-то лишнее, просто избавившись от любой вредной еды в доме, и больше не покупать ее, а на работу брать с собой обед, приготовленный дома из полезных продуктов. Вы также можете присоединиться к программе «Диета на спор» на сайте www.dietbetter.com. Если вы не хотите быть уверены в том, что продолжите ходить в спортзал, покупайте сразу годовой абонемент, а не месячный.

Еще один хороший способ «превентивных мер» вы можете найти на сайте *Stickk* (www.stickk.com), созданном экономистом Йеном Арисом из Йельского университета. На сайте вы сможете задать себе цель и временные рамки, зачислить деньги на электронный счет и решить, что случится с ними, если вы не справитесь с поставленной задачей (например, они пойдут на благотворительность или даже на развитие организации, которая вам не нравится, это будет более эффективным стимулом). Затем вы назначаете «судью», который отслеживает ваши успехи и подтверждает правдивость ваших отчетов, а также находит вам группу поддержки.

Короче говоря, если вы можете доказать, что вы серьезно настроены, измениться, преодолев сложности и неудобства, и не сдаться, это поможет вам справиться со спонтанными решениями и чувствами и двигаться к намеченной цели.

Наши достижения могут обернуться против нас

Когда мы наметили себе цель, о чем мы больше всего мечтаем? Конечно же, об успехе. Мы хотим наблюдать положительные изменения и продвижение, которые станут стимулом для еще более упорной работы. Но так происходит не всегда.

Успех часто влечет за собой риск излишней самонадеянности. Исследования выявили, что некоторые люди используют свои положительные результаты как оправдание для лени и поблажек.

Когда мы видим положительные изменения, мы можем поддаться чувству удовлетворения и вседозволенности. Как и в случае с самооправданием, мы начинаем думать, что своим шагом вперед мы заработали право вернуться на два шага назад.

Вместо того чтобы хвалить себя и думать о результатах, которых вы добились, что повышает вероятность деструктивного поведения, вы должны рассматривать успех как доказательство значимости ваших целей, вашей приверженности поставленным задачам и вашей готовности идти до конца.

Именно поэтому мы постоянно должны искать причины, чтобы продолжать заниматься тем, что мы начали, а не останавливаться и созерцать наши достижения.

Подведем итоги

Человек состоит из парадоксов, и явление самоконтроля не исключение. Нас влекут будущие и сиюминутные награды, которые проявляются в виде намеченных целей или порций моментального удовольствия. По натуре мы поддаемся соблазнам, но мы можем противостоять им. Внутри нас чувства стресса, беспокойства, страха и грусти сплетаются с ощущением спокойствия, радости и возбуждения.

Я не думаю, что мы можем радикально изменить себя, укрепляя нашу силу воли, однако я считаю, что мы, безусловно, способны научиться более осознанно, эффективно и уверенно противостоять ежедневным испытаниям судьбы.

Краткий обзор главы

Введение

- Обладатели более стойкой силы воли получают высокие оценки в школе, зарабатывают больше денег, становятся лидерами, они счастливее, здоровее и меньше подвержены стрессу. Они лучше, успешнее строят отношения в обществе и со своим спутником жизни (умеют вовремя замолчать) и даже живут дольше.

- Исследования доказали, что ничто так не подрывает силу воли, как стресс. Причем не только стресс, возникающий при выбросе дофамина в мозг, но и стресс, которому мы подвержены в повседневной жизни. Чем выше уровень стресса, тем больше вероятность переедания, непомерных денежных трат и еще многих других вещей, о которых потом мы будем жалеть.

- Любой стресс, как моральный, так и физический, истощает наши «запасы» силы воли и снижает способность контролировать себя. Следовательно, чтобы снизить уровень стресса в жизни и улучшить настроение, как на короткий, так и на длительный период времени, необходимо повысить уровень самоконтроля.

- Самый эффективный способ справиться со стрессом – просто расслабиться. Если хотите узнать, как это работает, в следующий раз в стрессовой ситуации замедлите ваше дыхание так, чтобы на один вдох приходилось от 10 до 15 секунд, или делайте от 4 до 6 вдохов в минуту.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.