

Лев Гончаров



**Правильное питание и
регулярные тренировки:
как начать и не бросить**

**Психология фитнеса и диет.
Методика "Размер/Квартал"**

Лев Гончаров

**Правильное питание и регулярные
тренировки: как начать и не
бросить. Психология фитнеса и
диет. Методика «Размер/Квартал»**

«Издательские решения»

Гончаров Л.

Правильное питание и регулярные тренировки: как начать и не бросить. Психология фитнеса и диет. Методика «Размер/Квартал»
/ Л. Гончаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930822-1

Психология фитнеса и диет — это ещё одна грань методики тренировок и питания «Размер/Квартал». Это не психология достижения, не психология успеха и даже не психология спорта. Это совсем другое. Хотите знать, о чем и как думает человек, решивший начать тренироваться и сесть на диету «с понедельника»? Прочитав методичку, вы поймете, что поможет импульсу коры головного мозга стать импульсом двигательного нерва, для достижения в теле простого человека максимум натуральных мышц и минимум подкожного жира.

ISBN 978-5-44-930822-1

© Гончаров Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Инерция покоя	8
Все есть число	10
Лень	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Правильное питание и регулярные тренировки: как начать и не бросить Психология фитнеса и диет. Методика «Размер/Квартал»

Лев Гончаров

Дизайнер обложки Лев Гончаров

© Лев Гончаров, 2018

© Лев Гончаров, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-0822-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Сначала было слово. И это слово в виде нервного импульса пробежало по нейронам коры головного мозга.

В некоторые головы слова и мысли приходят умирать. Иначе все любители спорта были бы атлетами, а не болельщиками и комментаторами.

И если нервный импульс из коры головного мозга не перешел в двигательные нервы, то фраза «фитнес это хорошо» не превратится в отрыв тела от дивана и перемещение его на пол для отжиманий.

Хотя иногда болельщики вскакивают с дивана и трибун.

После перехода нервного импульса из коры головного мозга в двигательные нервы начинаются положительные физиологические изменения и гормональные улучшения в теле.

Гормональные улучшения в теле говорят человеческим языком: «Когда я занимаюсь спортом чувствую себя лучше».

Улучшения самочувствия начинаются сразу после начала тренировок уже на следующий день.

Но проходит несколько дней или недель, и в жизни происходят события непреодолимой силы. Тренировки нужно прекращать.

Если таких событий не произошло, то от регулярных тренировок от года к году происходят анатомические изменения в теле.

За год тренировок и правильного питания можно сбросить до 40 килограммов жира и одновременно нарастить до 10 килограммов мышц.

За год может родиться анатомически другой человек с другим телом.

Но обычно этого не происходит, потому что год регулярных тренировок и правильного питания мало кто может вынести. Мало кто может выносить нового человека в новом теле.

Часто на границе перехода тренировок с хорошим самочувствием происходит травма, увольнение, развод, покупка жилья, покупка машины, появление ребенка или любовницы. Одним словом, события непреодолимой силы.

Но это вторая граница достижения анатомических изменений.

Первая граница, которую не могут преодолеть 90% жителей России, это граница коры головного мозга, на которой происходит переход импульса «фитнес это хорошо» в двигательные нервы ради отжиманий от пола.

Это тот самый случай, когда мысль в голову пришла умереть.

Есть разные виды психологии: психология достижения гипотетических целей, психология спорта, психология межличностных отношений и много других психологий.

Мастера спорта, которые сумели дважды развестись, хорошо знают, что психология спорта и психология межличностных отношений это разные науки, которые не только не дополняют друг друга, но и могут мешать, как развитие силы мешает развитию выносливости и гибкости в теле.

Психология «размер / квартал» это не психология достижения, не психология успеха и даже не психология спорта. Это совсем другое.

Это то, что поможет импульсу коры головного мозга стать импульсом двигательного нерва настолько долго, чтобы гормональные улучшения из «хорошего самочувствия» все-таки достигли запланированных анатомических целей, когда в теле достигнут максимум натуральных мышц и минимум подкожного жира.

Инерция покоя

Из школьной физики вы помните, что всякое тело обладает инерцией покоя.

Также вы помните, что для того, чтобы тело сдвинуть с места, нужно приложить силу, достаточную для преодоления инерции покоя тела.

И если мы знаем, что слово обладает силой, которое может сдвинуть тело человека, то с точки зрения физики мы можем просчитать или измерить силу слова.

Например, один мой клиент сказал: «Я задницу не оторву от дивана, меньше чем за 50 тысяч долларов».

Это означает, что он согласен думать, говорить, встречаться с людьми, если речь идет о сделках, в которых у него предполагаемая прибыль будет не менее 50 тысяч долларов.

Сегодня сила инерции покоя большинства рабочих низких квалификаций это одна тысяча рублей за смену.

Далее, уже через месяц человек получает зарплату и в обмен на свое действие получает удовольствие.

С деньгами он идет в магазин, ресторан, садится в такси, берет одежду, цветы, женщину и начинает брать другие удовольствия в обмен на пережитые неудобства.

Видите, как несложно измерить силу инерции покоя, если речь заходит о деньгах.

Однако, в деньгах люди знают, что они могут купить на тысячу рублей и что такое смена кассира в супермаркете.

Когда речь заходит о здоровье и красоте, для большинства людей не все так очевидно, как в вопросах работы и зарплаты.

Если работой с понятными обязанностями и зарплатой в известной валюте конкретного человека можно побудить к действию, то с тренировками и диетами не все так просто.

Через месяц человек не понимает, что теперь ему можно в обмен на 12 тренировок, которые он выстрадал потом.

Отделы мотивации сотрудников крупных компаний ломают головы над размерами премий и социальными пакетами, чтобы побудить к действиям людей чтобы они добивались целей на своих должностях.

Чтобы вам хотелось тренироваться и питаться по правилам размер /квартал, вам просто необходимо создать систему мотиваций, которая будет не хуже, чем труды кандидатов наук по психологии в отделах мотиваций крупных компаний.

Тогда вы преодолеете инерцию покоя и получите за свои труды на тренировках и ограничения за обеденным столом новые анатомические формы, которые сделают вас счастливее.

Все есть число

Числа во всем, хотя мы это не всегда видим.

Но когда речь заходит о действиях, ничто так не придает сил, как число.

Если рабочему низкой квалификации предложить меньше тысячи рублей за смену, то он даже не поедет на собеседование. А если предложить 50 тысяч долларов, то он просто не поверит и тоже останется на месте.

Слово «деньги» само по себе никого не мотивирует к труду, но с указанием правильного числа оно может заставить человека работать.

Сначала было слово, а потом к нему нужно привернуть число.

Слово плюс число – это основа мотивации.

Если вы неправильно подбираете слова и числа, то остаетесь в покое.

Когда вы берете в руки деньги, то видите всего лишь бумагу с указанием слов и чисел. Например, «5000 рублей».

Когда вы видите эти слова и числа, у вас в голове всплывают образы и чувства, которые вы получите в обмен на эту бумагу с этим словом и числом.

Однако, так было не всегда. Это пришло с опытом.

Если маленькому ребенку трех лет вместо игрушки дать деньги, то он может расстроиться. Даже если ему вместо машинки за 200 рублей дать бумагу номиналом 100 долларов.

Ребенок не понимает, что эту бумагу он может обменять на 30 машинок, и поэтому испытывает не радость от сделки, а огорчение.

Очень многие люди отмахиваются от тренировок под предлогом «нет времени – занят».

Они искренне верят, что, потратив время на добывание бумаги понятного номинала, смогут обменять ее на бОльшую радость, чем результат тренировок.

Эта вера основывается на опыте. У этих людей был опыт обменивать деньги на удовольствия, но не было опыта обмена результата тренировок на радость.

В фильме «Гладиатор» Проксимо сказал: «50 тысяч римлян следят за каждым движением твоего меча и ждут твоего последнего удара. Стоит гробовое молчание. А потом рев толпы. Шум растет. Растет, как тайфун. Как будто ты – бог-громовержец».

То же самое мне сказал один знакомый футболист-вратарь: «100 тысяч зрителей следят за мячом, и когда он попадает тебе в руки, поднимается рев трибун».

Когда речь заходит о спорте высших достижений, то не только число денег, но и число зрителей доставляют радость. В этом примере радость от тренировок, которые стали работой.

Но можно ли получить удовольствие от тренировок, если они не являются работой, за них не платят деньги и их нельзя обменять ни на телесные наслаждения, ни на радость от всемирной славы?

Это вопрос непростой. Если бы все было так просто, то все люди с работы торопились бы на стадион за красотой и здоровьем, а не к холодильнику и телевизору за хлебом и зрелищами.

Лень

Лень – это нежелание или невозможность выполнить объем намеченной работы.

Ленью свои поступки оправдывают спортсмены-любители на двух границах: когда не могут встать с дивана и когда не могут прогрессировать дальше.

Причем слово «лень» обычно произносят люди без какого-либо понимания объема и интенсивности нагрузок на тренировках.

Чтобы начать тренироваться, нужно трезво уметь оценить свои физические силы.

Большинство людей думают, что в фитнесе у них есть океан возможностей. Так им говорит реклама.

Однако, по своей природе люди неодинаковы: одни более сильные, другие более гибкие.

И часто бывает так, что гибкий человек чувствует себя некомфортно в тренажерном зале, а сильный – на занятии по йоге.

Когда гибкий человек видит, что вокруг все поднимают от 50 килограммов и более, а у него руки трясутся с пустым грифом 20 килограммов, то он чувствует себя психологически некомфортно от своего физического бессилия.

Наоборот, когда сильный человек не может коснуться руками пальцев прямых ног и ему не хватает 30 сантиметров, а рядом все касаются грудью бедер, он тоже чувствует себя психологически некомфортно.

90% моих собеседников на слово «кардио» сразу резко отвечают: «Бегать я не люблю!»

Суть улучшений в теле – это исправление недостатков, а не гипертрофия достоинств.

Я часто вижу, как полиглот пишет в соцсети, что начал изучать третий язык, но ему лень заниматься своим телом.

Очень многие люди имеют опыт начала тренировок. И почти все они имеют опыт преждевременного прекращения.

По статистике фитнес-индустрии половина людей, которые купили абонемент в фитнес-клуб, прекращают тренировки в первые два месяца.

Все эти люди прекратили тренировки из-за неоправданных ожиданий.

По наблюдениям американских ученых, 95% людей, которые приходят в тренажерный зал, занимаются с нагрузкой, недостаточной для положительных физиологических изменений.

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.