

ТОЛЬКО СЛУШАЕ СИЛЬНЕЕ

ПРОДАНО
БОЛЕЕ
200 000
КОПИЙ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ ЖЕНСКОГО ТЕЛА

МАЙКЛ
МЭТТЬЮС

Сам себе тренер

Майкл Мэттьюс

**Тоньше, Суше, Сильнее.
Простая наука о
построении женского тела**

«ЭКСМО»

УДК 615.8
ББК 53.54

Мэттьюс М.

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

ISBN 978-5-699-91729-7

Похудеть и создать идеальное тело не так сложно, как говорят в фитнес-клубах. Вам не нужно морить себя голодом или отказываться от продуктов, которые вам нравятся, чтобы похудеть быстро. Вам не нужно тратить десять тысяч рублей в месяц на бесполезные добавки. Вам не обязательно постоянно заниматься в тренажерном зале, чтобы похудеть. Вам даже не придется делать специальные упражнения для потери веса. И вам не нужно много часов скучного кардио, чтобы избавиться от живота навсегда. И это развенчание лишь немногих из вредных мифов, которые мешают вам похудеть. «Тоньше, Суше, Сильнее» – простая книга о том, как похудеть и подтянуть тело быстро, как развить самодисциплину и силу воли, что есть до и после тренировки, чтобы накачать мышцы быстро. Всего 12 недель – и ваше тело уже никогда не будет прежним!

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-91729-7

© Мэттьюс М.

© Эксмо

Содержание

Правильное питание без правил	8
«Тоньше, стройнее, сильнее»	10
Об авторе	28
Пора умнеть	30
Начало карьеры	32
Что теперь?	33
Обещание	34
Введение: чем программа «тоньше, стройнее, сильнее» отличается от прочих?	35
Часть I. Основные понятия	40
1	40
2	42
3	45
4	47
5	49
Миф и заблуждение № 1	49
Миф и заблуждение № 2	50
Миф и заблуждение № 3	51
Миф и заблуждение № 4	51
Миф и заблуждение № 5	53
Миф и заблуждение № 6	53
Миф и заблуждение № 7	54
Миф и заблуждение № 8	54
Вывод	54
Итоги главы	55
6	56
Первый закон наращивания мышц: постепенно увеличивайте нагрузку	56
Второй закон наращивания мышц: правильный отдых так же важен, как правильная тренировка	57
Третий закон наращивания мышц: мышцы будут расти, только если их правильно питать	57
Вывод	58
Итоги главы	58
7	59
Миф и заблуждение № 1: Следить за потреблением калорий не нужно	59
Миф и заблуждение № 2: Кардиотренировки помогут вам похудеть	61
Миф и заблуждение № 3: Следовать новомодным диетам	62
Миф и заблуждение № 4: Множество повторений во время тренировки сделают мышцы рельефнее	62
Миф и заблуждение № 5: Попытаться «точно» похудеть	63
Вывод	63
Итоги главы	63
8	65

	Первый принцип правильного сжигания жира: ешьте калорий меньше, чем сжигаете	65
	Второй принцип правильного сжигания жира: используйте питательные макроэлементы правильно, чтобы привести состояние тела в норму	66
	Третий принцип правильного сжигания жира: питайтесь по удобному для вас графику	67
	Четвертый принцип правильного сжигания жира: тренируйтесь, чтобы сохранить мускулы и ускорить похудение	68
	Вывод	69
	Итоги главы	69
Часть II		70
9		70
10		71
	Буду, не буду, хочу	71
	Ваш мозг на дофамине: почему сдать так приятно	72
	Заклятый враг силы воли: стресс	73
	Плвать как, просто хочу, и немедленно	75
	Давайте все растолстеем и сбросимся с моста	76
	Использовать «хорошее», чтобы оправдать «плохое»	77
	«Подумаешь?! Я все равно ленивый идиот!»	78
	Хрустальный шар заблуждений	78
	Не боритесь с порывами – контролируйте их	79
	Когда двигаться к цели трудно, удержится только упорный	80
	Используй или проиграешь: как тренировать силу воли	81
	Столь желанный успех	82
	Вывод	82
	Итоги главы	82
	Введение	82
	Буду, не буду, хочу	82
	Ваш мозг на дофамине: почему сдать так приятно	83
	Заклятый враг силы воли: стресс	83
	Плвать как, просто хочу, и немедленно	84
	Давайте все растолстеем и сбросимся с моста	84
	Использовать «хорошее», чтобы оправдать «плохое»	84
	«Подумаешь?! Я все равно ленивый идиот!»	84
	Хрустальный шар заблуждений	85
	Не боритесь с порывами – контролируйте их	85
	Когда двигаться к цели трудно, удержится только упорный	85
	Используй или проиграешь: как тренировать силу воли	85
	Столь желанный успех	86
11		87
Конец ознакомительного фрагмента.		88

Майкл Мэттьюс

Тоньше, суше, сильнее. Простая наука о построении женского тела

Michael Matthews

Thinner Leaner Stronger:

The Simple Science of Building the Ultimate Female Body

Authorized translation from the English language edition titled Thinner Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Female 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.

© Музыкантова Е. В., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2017

Правильное питание без правил



«Я знаю о весе все... и даже больше»

Худей спокойно и без правил! Только в гармонии можно начать избавляться от лишнего веса и избежать срывов, при которых килограммы возвращаются. Ирина Головина, врач-психотерапевт с 20-летним стажем, научит вас слышать сигналы своего тела, любить себя и заботиться о душе и теле.

«Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть»

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

«Я тебя похудею»

Фитнес-блогер № 1 Лена Миро предлагает авторский метод похудения. Тройной удар по лишним килограммам: меняем вредные привычки в питании на полезные, работаем по понятной системе занятий дома и в тренажерном зале, и учимся смотреть на мир взглядом подтянутой и знающей себе цену.

«ПП для ТП. Правильное питание для тренировочного процесса»

Топовый блогер и автор проекта #Бешенаясушка Василий Смольный объяснит, почему ты ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома. Всего одно правило – чтобы хорошо выглядеть, нужно есть! Как и что, ты узнаешь на страницах этой книги.

«Тоньше, стройнее, сильнее» Истории успеха



«Мне нравится, что в этой книге я нахожу советы и мотивацию каждый раз, как я иду в спортзал».
ИВОНН А.



*«Я похудела на 4,5 кг и набрала почти 3 кг мышц за 7 месяцев!»
МАРША М.*



«Эта прекрасная книга стала моим учебником и путеводной звездой».
КРИССИ Р.



«Я похудела на 16 кг за 6 месяцев. Это поистине новый стиль жизни, совершенно реальный».
ДЖЕННА Х.



*«У меня стало больше энергии, я чувствую себя стройнее, сильнее и здоровее!»
СИНДИ С.*



«Иногда я смотрюсь в зеркало и не могу поверить, что это мое тело!!!»

ДЖАНЕЛ Б.



«Наконец-то я стала здоровее, энергичнее и сильнее».
КЭТИ А.



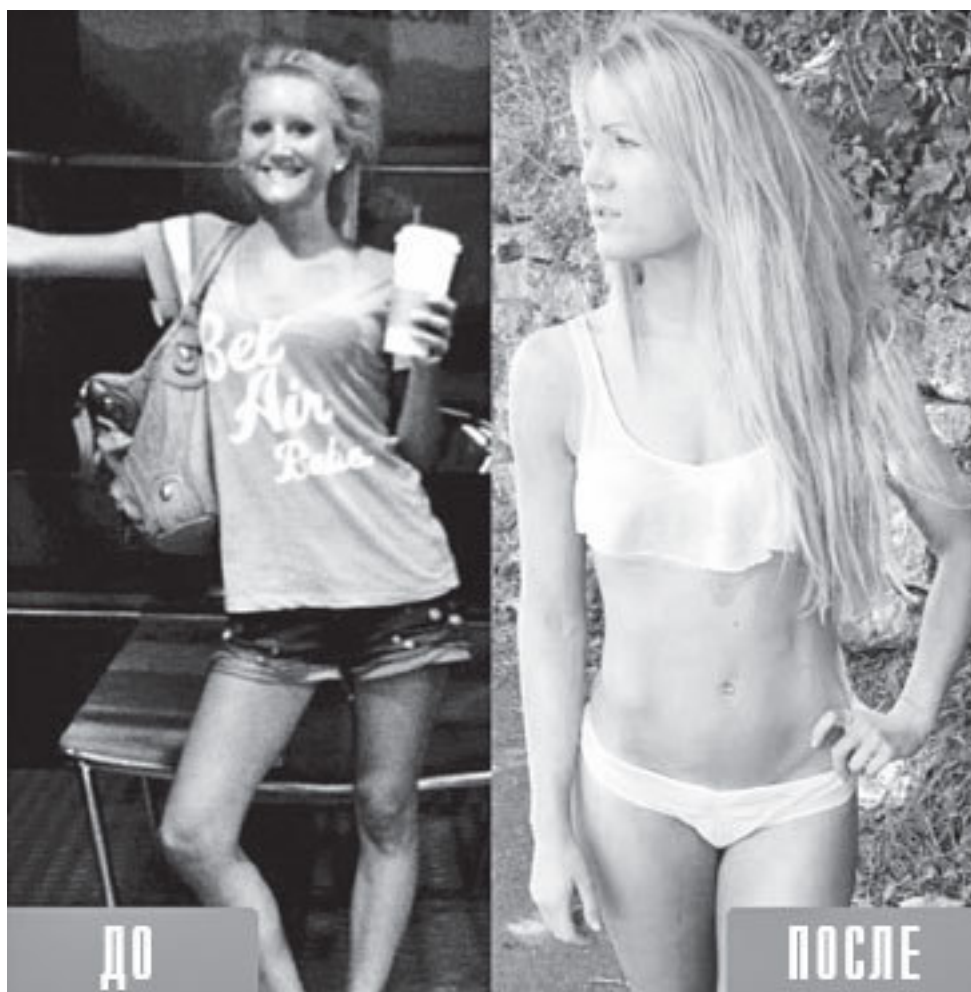
«Лучшее решение в моей жизни!»
КРИСТИ С.



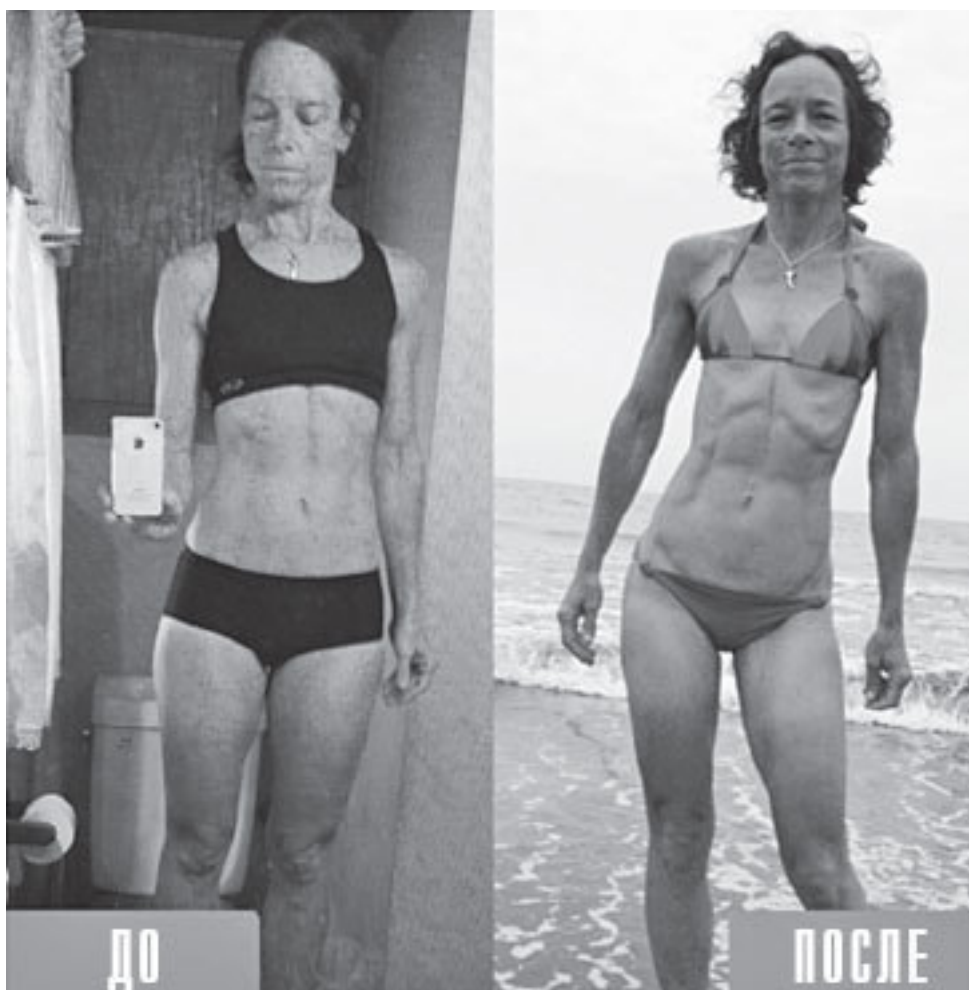
*«Честно, я так довольна своим нынешним видом!»
ЭШЛИ С.*



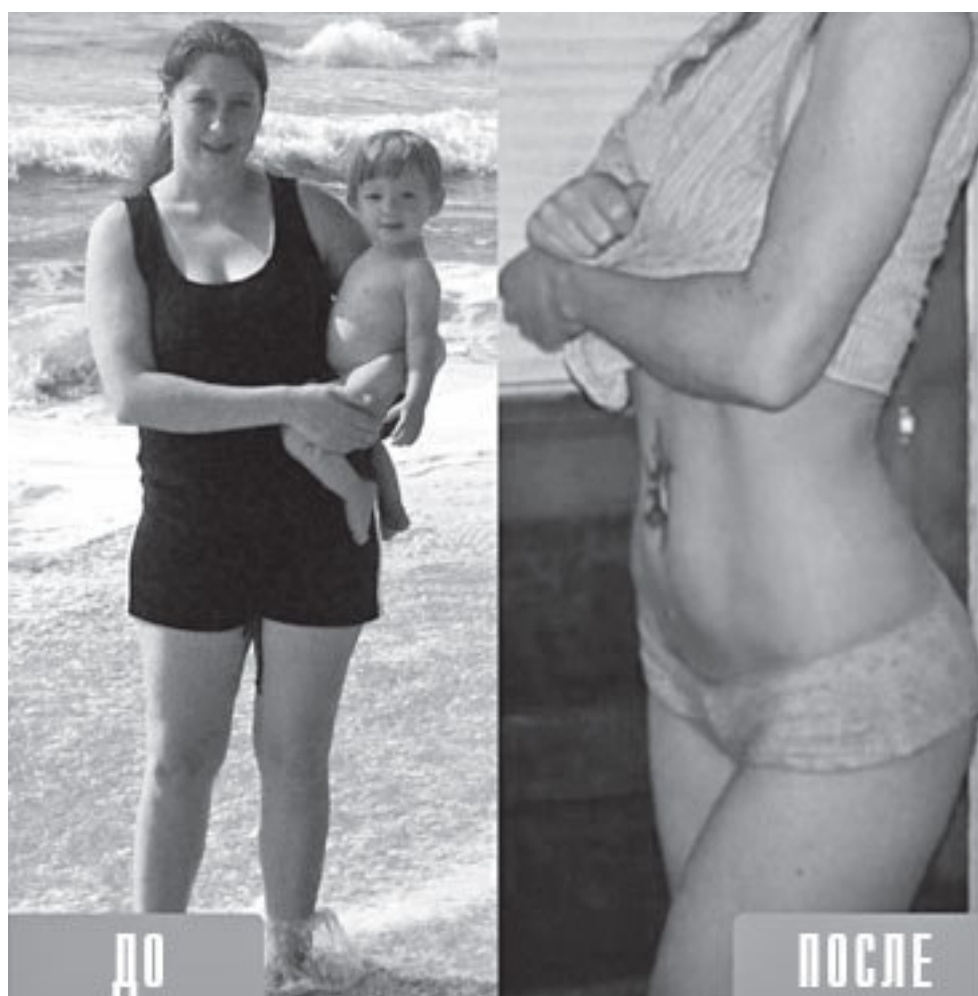
«Думаю, я могу написать книгу о том, как эта программа изменила мою жизнь».
АЛЕКСИС Е.



«С этой программой я сумела добиться таких пропорций и мускулатуры, как ни с одной другой».
АЛИСИЯ Б.



«За три месяца удельная доля жира в моем теле снизилась с 22 до 11 %».
ЛИ Ю.



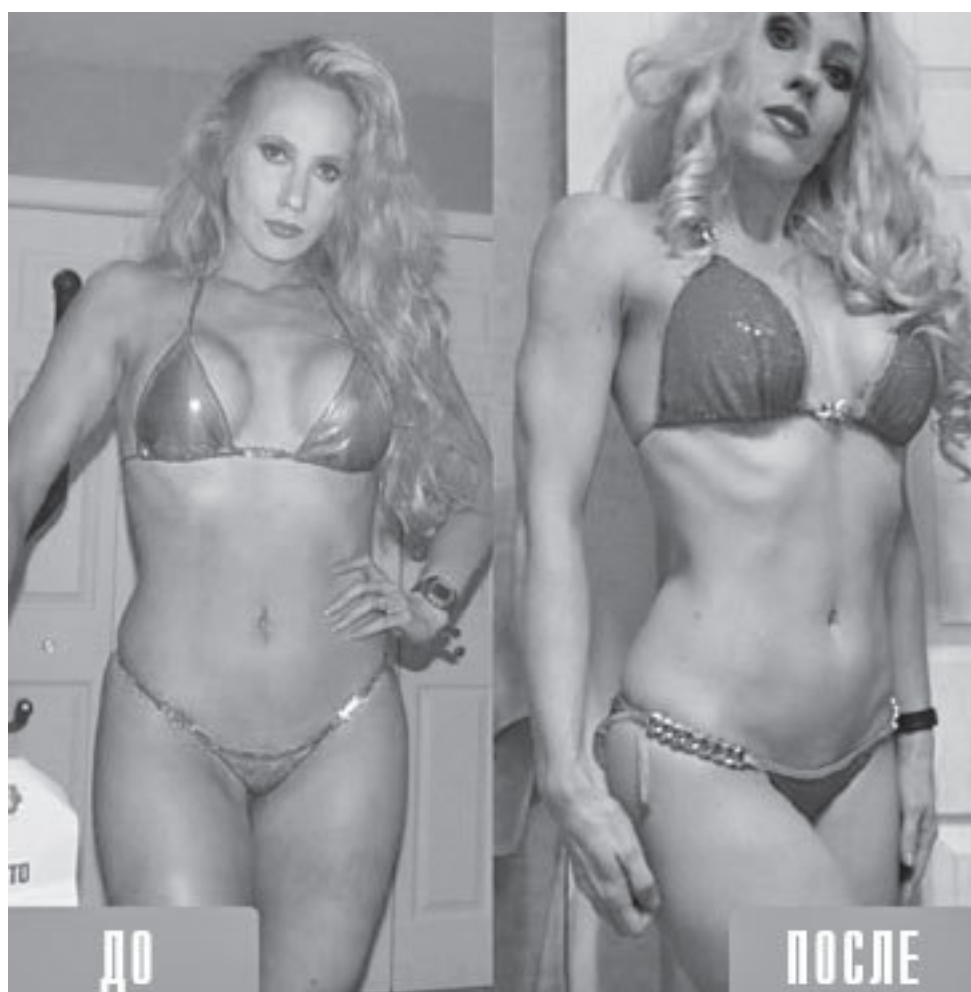
*«С книгой Майка я сбросила 23 кг за 7 месяцев!»
КЕЛЛИ О.*



*«Я так горжусь собой и хочу продолжить добиваться новых результатов!»
ВЭЛ М.*



«Я уже сбросила 8 кг!»
ЛОРА М.



*«Я буквально лучусь энергией и с каждым днем становлюсь сильнее».
МЕЛИССА А.*



«Я чувствую себя моложе, энергичнее и счастливее!»
АНДЖЕЛА А.



«Просто невероятно, как изменилось мое тело за последние несколько недель!»
КЕЙТИ Т.

Об авторе

Здравый смысл не поможет добиться великого. Просто погрузитесь в безумие и отчаяние.

Даймё Наосигэ

Я – Майк. Я верю, что каждый способен добиться тела своей мечты, и изо всех сил стараюсь предоставить всем желающим шанс и даю действенные, проверенные, научно обоснованные советы.

Я преподаю уже более десяти лет и испробовал почти все существующие программы, диеты и витаминные добавки. И пусть я знаю не все, но уже выяснил, что работает, а что нет.

Как и большинство людей, в самом начале я понятия не имел, что делать. Я обратился за помощью к журналам и по их советам стал проводить в спортзале по паре часов в день и выкидывать деньги на бесполезные витамины, а в итоге добился весьма посредственных результатов.

Так продолжалось годами. Я перепрыгивал с одного курса упражнений на другой. Испытал все: делал упражнения на растяжку, бодибилдерские комбинации и прочие схемы, и пусть и достиг небольшого прогресса (а как иначе, если продолжаешь упорствовать?), но процесс казался долгим и утомительным.

Почти год мой вес не менялся, и я не набрал никакой существенной мышечной массы. Я не представлял, что есть, кроме «правильного питания» и большого количества протеина. Я обращался к разным тренерам, но все они говорили одно и то же.

Мне слишком нравился процесс, чтобы его бросать, но тело не радовало, и я не понимал, что же я делаю не так.

Вот как я выглядел после полугода регулярного поднятия тяжестей



Не слишком впечатляюще. Надо было что-то менять.

Пора умнеть

Наконец я решил, что пришло время разобраться в проблеме – выкинуть журналы, плюнуть на форумы и по-настоящему разобраться в физиологии набора мышечной массы, потери жира, а также выяснить, что нужно для создания здорового, стройного и сильного тела.

Я изучил труды ведущих тренеров по фитнесу и бодибилдингу, разговаривал с настоящими бодибилдерами и прочитал тысячи научных статей. Наконец все стало ясно.

Истинный путь к созданию невероятного тела очень прост – намного проще, чем уверяет нас индустрия здоровья, фитнеса и фармакологии. Он сводит на нет практически всю ту чушь, что мы слышим по телевизору, читаем в журналах и видим в спортзалах.

В результате я полностью изменил программу тренировок и питания, и мое тело отреагировало совершенно невероятным образом: сила стремительно возросла, впервые за год мускулы снова начали увеличиваться, энергия зашкаливала.

Это было пять лет назад, и вот как с тех пор изменилось мое тело



Огромная разница.

Начало карьеры

Со временем друзья заметили улучшения в моем теле и стали просить советов. Я стал их неофициальным тренером. Брал хардгейнеров и помогал им набрать по 14 кг мышечной массы за год. Брал людей, совершенно не понимающих, почему они не могут похудеть, и помогал им сбросить 14 кг жира и одновременно накачать заметную мускулатуру. Брал людей старше пятидесяти, уверенных, что гормональный фон не позволит им добиться чего-либо с помощью упражнений, и помогал им повернуть время вспять на 20 лет в плане мускулатуры и процента содержания жира в теле.

Со временем мои «клиенты» (я никогда не требовал с них денег, просто просил ходить вместе со мной на тренировки) стали говорить, что мне пора написать книгу. Поначалу я отказывался, но потом эта идея захватила меня.

А что, если бы у меня с самого начала была такая книга? Тогда я сохранил бы безумное количество денег, времени и усилий и давным-давно добился бы идеальной физической формы. Мне нравилось рассказывать людям о том, что я узнал. Если я напишу книги и они станут популярными – я же тогда смогу помочь тысячам или даже сотням тысяч? Эта мысль вдохновляла.

Я рискнул, и результатом стало первое издание «Тоньше, стройнее, сильнее» в октябре 2012 г. Сперва продажи шли неважно, но пару месяцев спустя я начал получать от читателей электронные письма с благодарностями. Я был на седьмом небе от счастья, тут же засел за следующую книгу и наметил еще несколько.

На сегодняшний день я опубликовал семь книг и продал более 250 000 экземпляров. А самое главное, каждый день я получаю множество писем и сообщений от читателей, пораженных результатом тренировок. Они так же изумлены, как и я сам несколько лет назад, когда узнал, как же просто получить стройное, здоровое, сильное тело и сбросить вес, не мучая себя голоданием. Просто невероятно видеть, как влияешь на жизни людей! Отзывы читателей и последователей неизменно меня вдохновляют. Ребята, вы просто супер!

Что теперь?

Я обожаю заниматься исследованиями и писать о результатах, поэтому я всегда тружусь над очередной книгой, или статьями для сайта (www.muscleforlife.com), или каким-то еще литературным приключением, которое мне подкинет жизнь.

Мой зловещий гениальный план заключается в следующем:

1. Помочь миллионам людей стать сильнее и здоровее. «Помочь миллионам» – заманчиво звучит, не так ли? Задача масштабная, но, думаю, я справлюсь. И не просто помочь людям выглядеть лучше, но и помешать распространению трендов, которые негативно влияют на физическое и моральное здоровье.

2. Возглавить борьбу против ложных «народных методик» и прочей чуши. К сожалению, фитнес-индустрия полна идиотов, лгунов и спекулянтов, которые кормятся на людских страхах и неуверенности, и я хочу что-то с этим сделать. На самом деле я хочу прославиться как компетентный специалист, дающий практические доступные советы, основанные на истинной науке и результатах.

3. Помочь реформировать индустрию спортивного питания. Больше всего я презираю бесчестных торговцев всякими пилюлями и порошками. Их аферы многообразны: они используют ингредиенты с красивыми названиями, но совершенно бесполезные, набивают в препараты всякую дрянь вроде мальтодекстрина или даже муки и опилок (да, бывает и такое), ссылаются на поддельные научные и маркетинговые исследования, не досыпают действительно важные компоненты, прикрывают это все лейблом «эксклюзивная формула», платят стероидным спортсменам, чтобы те говорили, мол, вот в чем секрет их успеха, и так далее.

Надеюсь, эта книга вам понравится, и уверен – если вы примените на практике то, что узнаете, то тоже кардинально преобразитесь, не мучая себя ненавистной диетой и не изматывая организм в спортзале каждый день.

Ну что, вы готовы? Отлично. Давайте начнем.

Обещание

Не важно, насколько, по-вашему, у вас плохая генетика, не важно, насколько вы отчаялись, перепробовав многочисленные диеты и упражнения, вы совершенно точно можете получить стройное сексуальное тело, о котором мечтаете.

Что, если я покажу вам, как невероятно может измениться ваше тело, причем быстрее, чем вам это кажется возможным?

Что, если дам точную формулу из тренировок и питания, которая поможет вам с легкостью сбросить от 4,5 до 7 килограммов... причем всего за 10–12 недель?

Что, если покажу, как сделать свое тело подтянутым и прекрасным, тратя всего 5 % времени каждый день?

Что, если я пообещаю, что вы сможете добиться «голливудских» форм, не подчиняя этому свое существование – никаких долгих часов в спортзале, никакого голодания, никаких изматывающих кардиотренировок, от которых сводит желудок? Я даже покажу вам, как стать стройной, по-прежнему употребляя «вредную» пищу, которую вы так любите, – пасту, пиццу, мороженое.

И что, если я пообещаю все это время быть с вами, помочь избежать жуликов, ловушек и проблем, с которыми сталкивается большинство людей, помочь постепенно раскрыть свой генетический потенциал и сделать абсолютно все, чтобы вы добились лучшей формы в своей жизни?

Представьте, как каждое утро встаете, смотрите в зеркало и не можете удержаться от улыбки. Как вас охватывает уверенность в себе от сознания, что больше не надо переживать из-за дурацкого живота и полных бедер и что вы больше не какая-то «девушка», а та самая девушка – стройная и сексуальная.

Представьте, что всего 12 недель спустя вы будете постоянно получать комплименты по поводу своей внешности, что люди станут выпрашивать, каким же образом вы достигли столь фантастических результатов? Представьте, как вдобавок будете наслаждаться собственной энергичностью, отличным настроением, отсутствием боли и дискомфорта, а также сознанием, что с каждым днем становитесь все здоровее.

Что ж, все это возможно, причем это совсем не так трудно, как вас уверяет фитнес-индустрия. Не важно, двадцать один вам год или шестьдесят один, стройная вы или вовсе нет. Не важно, кто вы – я обещаю, что ваше тело станет таким, каким вы желаете.

Ну как? Хотите, помогу?

Если ответ «да», то вы только что совершили не шаг, а настоящий прыжок к тому, чтобы стать стройнее и более подтянутой.

А путь к идеальному телу начнется, как только вы перевернете эту страницу.

Введение: чем программа «тоньше, стройнее, сильнее» отличается от прочих?

Истина проходит через три стадии: сначала ее высмеивают, потом ей яростно сопротивляются и, наконец, принимают как очевидное.

Артур Шопенгауэр

Я расскажу вам то, что скрывают от вас короли мультимиллиардной фитнес-индустрии.

Вам не нужна вся эта их дребедень, чтобы выглядеть лучше:

- не нужно мучиться голодом, сидя на низкокалорийных диетах, чтобы похудеть. На самом деле таким образом вы убиваете свой обмен веществ, и поверьте, каждый сброшенный килограмм вам еще аукнется;

- не нужно тратить много денег в месяц на покупку бесполезных витаминов и таблеток для похудения, которые рекламируют фитнес-модели;

- не нужно постоянно менять программы, чтобы «сбить мышцы с толку». Сильно подозреваю, что мускулы не обладают интеллектом, поэтому если вы кого и собьете с толку, то только себя;

- не нужно выбиваться из сил в спортзале по два часа в день, выполняя сотни подходов, суперсетов, дроп-сетов, гигантских сетов и т. п. (в сущности, отличный способ остановиться в развитии и ничего не достичь);

- не нужно каждую неделю часами выполнять скучные кардиотренировки в попытках избавиться от некрасивых складок на животе, «спасательного круга», и добиться тела своей мечты (ну и сколько бесполезных упражнений вы сделали за год?);

- не нужно запрещать себе «вредную» пищу, чтобы достичь идеального веса. Наоборот, если грамотно «вредить» себе, то можно ускорить процесс похудения.

И это лишь малая толика пагубных заблуждений, в которые верит большинство людей. Эти мифы измотают вас, не дав никаких реальных результатов, и в итоге вы неизбежно забросите тренировки вовсе.

Именно об этом я и думал, когда писал «Тоньше, стройнее, сильнее». Уже много лет друзья, родные, знакомые и коллеги обращаются ко мне за советами в области фитнеса, и почти всегда у них странные, пустые и иллюзорные представления о диетах и упражнениях.

Обучая их так же, как собираюсь обучить вас, я помог многим избавиться от лишнего веса, создать красивое, подтянутое тело и не просто отлично выглядеть, но и отлично себя чувствовать. И хотя помощь друзьям, друзьям друзей и родным доставляла мне удовольствие, я хотел получить возможность помочь тысячам (или даже сотням тысяч!) людей. Так и родилась книга «Тоньше, стройнее, сильнее».

Итак, откуда же взялись эти мифы о фитнесе и питании? Что ж, не стану тратить ваше время на скучные подробности, но, в общем, история такова: когда люди хотят решить проблему и готовы прилично на это потратиться, то им предложат что угодно и всегда найдется куча блестящих маркетологов, готовых изобрести новые схемы по выманиванию денег.

Все очень просто. Стоит лишь обратить внимание на источники, откуда люди черпают информацию по тренировкам и питанию. В большинстве случаев их три: журналы, личные тренеры или друзья... и чаще всего полученные советы практически бесполезны.

Спросите, как я могу такое утверждать? Что ж, давайте немного поговорим о спортивных журналах.

В последний раз, когда я проверял, на прилавках магазинов стояли дюжины всевозможных изданий с сексуальными моделями на обложках, которые привлекают своих жертв, словно офотошопленные росянки.

Суть вот в чем: каждый раз, покупая такой журнал, вы платите за то, чтобы вас обманули.

Забавный факт, о котором вы, скорее всего, не знали: большинство популярных спортивных журналов всего лишь рупор компаний по производству добавок и витаминов, которые либо владеют издательствами, либо контролируют их, выкупая все рекламные площади.

Главная цель журналов – продать эти добавки, и они прекрасно справляются со своей задачей. Продвижение товаров происходит по-разному: многочисленные красочные изображения, регулярные сводки «новостей» (реклама, замаскированная под информационные статьи), смешивание вбросов с настоящими статьями про упражнения и питание (которые чаще всего заканчиваются рекомендациями по приобретению какого-либо товара).

Итак, вот в чем первый удар журналов по вашему здоровью: они дают вам кучу советов, направленных в основном на продажи, а не на ваши результаты.

«Но постойте, – подумаете вы, – разве добавки мне не помогут?»

Мы еще вернемся к этому вопросу, а пока вам надо знать следующее: большинство спортивной химии – пустая трата денег, которая никак не поможет вам накачать мышцы и сбросить вес.

Ни на миг не верьте, что эти таблетки и порошки как-то удивительно преобразили этих тощих моделей. За их внешностью стоят долгие годы тяжелых тренировок, равно как и использование лекарств (да, большинство фитнес-моделей и спортсменов употребляют легкие стероиды для ускорения набора мышечной массы, а также лекарства для похудения).

Итак, фармакологические компании знают, что если они продолжают совать людям в руки свои журналы, то продажи останутся на уровне и все у них будет хорошо.

А как заставить вас покупать их вновь и вновь? С помощью бесконечного потока новых советов, разумеется. Ну, знаете, новейшие методики тренировок, диеты, исследования (ага) и тому подобное.

Мы подходим ко второму, пожалуй, еще более разрушительному удару, который наносят вам журналы: они забивают вам голову ложными представлениями о том, что нужно ради достижения идеальных форм. Если бы в них писали правду, то выходило бы всего статей двадцать, и то их бы бесконечно перепечатывали. Чтобы стать сильнее и здоровее, не так много надо.

Взамен они скармливают вам всевозможные надуманные упражнения, диеты и слепленные наспех поделки – и, разумеется, рекомендации по применению добавок. И пока вы следуете их советам и верите, будто диета лучше, чем возможность посидеть на диване и полакомиться шкварками, то ничего не достигнете.

Вот так обстоят дела с журналами. Теперь перейдем к нелюбимой правде о личных тренерах: большинство из них – пустая трата денег. Точка.

Они могут совершенно искренне пытаться вам помочь, но суть в том, что большинство просто не обладает энергией и знаниями по приведению клиента в желаемую форму.

Их бедные подопечные платят им огромную сумму денег, выполняя все те же глупые бесполезные программы, взятые из журналов, и зачастую так и не видят результатов своих усилий.

Наверное, вы уже замечали, что многие тренеры сами не могут похвастать идеальной формой. Разве можно называть себя экспертом по фитнесу, если у тебя рыхлое тело? Да кто вам поверит?

Однако по необъяснимой причине такие тренеры остаются востребованными, и их клиенты мучаются и дальше с дряблым телом.

Вдобавок эти горе-тренеры не дают клиентам правильного плана питания, чем обрекают их на ухудшение здоровья и гарантированное отсутствие результата. По сути, ваш внешний вид – это то, как вы питаетесь и тренируетесь. Полные, худые, дряблые – не важно, диета регулирует процесс так же, как и упражнения.

Если вы неправильно питаетесь, то никогда не похудеете, и не важно, сколько подходов сделаете. Если вы неправильно питаетесь, то останетесь слабыми и «бесформенными», и не важно с каким весом вы работаете.

Ешьте правильно и сумеете раскрыть максимальный потенциал своего тела: быстрое и долговременное похудение, а также стройная подтянутая фигура заставят людей на улице оборачиваться вам вслед, а друзей и родных – задаваться вопросами, как же это вы так смогли.

Впрочем, тут ничего нового. Мы все слышали о важности правильного питания. Но если слово «диета» вас пугает – расслабьтесь. У меня для вас хорошие новости: правильно питаться не значит жестко ограничивать себя в еде и отказываться от всего вкусного.

Вы вскоре узнаете, что диетой можно наслаждаться. Да, вы правильно прочли. Можно каждый день есть кучу углеводов. Не надо изводить себя голодом. Уровень энергии останется высоким.

Питаться правильно – значит следовать простым гибким планам и позволять себе любимые блюда, одновременно качая мышцы и худея.

Но подробнее об этом позже. Вернемся к тренировкам.

Наверное, вы удивляетесь, почему тренеры, специалисты с дипломами, так мало знают? Чтобы пройти сертификацию, не обязательно быть экспертом с проверенными результатами, нужно запомнить и выдать основную информацию о питании, анатомии и упражнениях. Вы можете сделать это, даже не вставая из-за компьютера, просто науглав ответы.

Вдобавок тренеры каждый день сталкиваются с дилеммой: им надо, чтобы клиенты верили в их необходимость и продолжали платить.

И пусть некоторые рады отдать деньги, лишь бы кто-то заставлял их каждый день идти в спортзал, остальные чувствуют, что за такие суммы могли бы получить больше. Самый простой способ сбить их с толку – постоянно менять упражнения и беседовать об «умных» диетах и принципах тренировок. Суть в том, что в итоге большинство клиентов выкидывают тысячи долларов ни за что и, разочаровавшись, бросают занятия.

Однако не все так мрачно. Есть совершенно потрясающие тренеры, которые прекрасно выглядят, знают, как быстро и эффективно достичь результатов, и заботятся о своих клиентах. Если вы один из них и читаете эту книгу – я вам аплодирую, потому что вы несете на плечах ответственность за всю профессию.

Итак, я назвал эту главу «Чем программа «Тоньше, стройнее, сильнее» отличается от прочих?». Так чем же?

Ну, не знаю, как вы, но я не иду в спортзал просто повеселиться и поболтать с друзьями, – я тренируюсь, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, и хочу добиться максимума. Моя цель: достичь лучших показателей вдвое быстрее, чем кто-то другой. Если бы я был новичком в бодибилдинге и мне предложили бы сбросить 4,5 кг жира и накачать мышцы за пару месяцев, делая каждую неделю одни и те же упражнения (правильно, интенсивно и постепенно увеличивая вес), или добиться половины этих показателей, мучая себя очередным новомодным раскрученным курсом, то я выбрал бы первое.

«Тоньше, стройнее, сильнее» – книга о том, как правильно тренироваться и добиваться результатов. Здесь вы найдете точное описание упражнений и питания, которые помогут добиться максимума в рекордные сроки.

Вы не прочтаете здесь ничего нового или невероятного, но, скорее всего, вы просто никогда не сводили вместе все эти принципы. Правильно питаться и тренироваться совсем несложно, но большинство людей неизменно допускают ошибки.

Но вы же знаете, кто все делает правильно, правда? Те женщины, которых считают самыми сексуальными в мире, – модели Victoria's Secret.

Большинство дам убили бы за внешность одной из «ангелов», и пусть модели любят делать вид, будто такое тело досталось им от природы, – не верьте. Они изо всех сил трудятся, чтобы поддерживать завидную физическую форму.

Открою один секрет: эти модели тренируются почти как парни. Да, они делают кардио, но в основном выполняют упражнения с отягощением. Надо изрядно качаться, чтобы иметь подтянутые сексуальные руки, стройные ноги, идеальную попу и тонкую талию.

Не верите?

Миранда Керр четыре дня в неделю работает с весами и выполняет приседания и выпады со штангой, чтобы поддерживать ягодицы и мышцы ног в форме.

Шанель Иман признается, что у нее проблемы с тонусом тела, и «делает много приседаний и упражнений с весами», чтобы идеально выглядеть на подиуме.

Алессандра Амбросио приседает и делает выпады со штангой ради своих знаменитых ягодиц и ног. Я могу еще долго продолжать, но суть вы поняли.

Возможно, вы сейчас немного озадачены. Разве силовые упражнения не приводят к появлению у женщин некрасивых крупных мускулов?

Что ж, пожалуй, это самая большая ложь в мире женского фитнеса. Качаясь, вы ускоряете обмен веществ, получаете сексуальные изгибы и остаетесь стройной.

Следуя этой программе, вы не станете излишне мощной, если только у вас в родне не было Геркулеса. На самом деле вы не сможете такой стать, даже если захотите. У вас не тот гормональный фон и генетическая предрасположенность.

Видите ли, женщины наращивают мышцы совсем не так, как мужчины. У вас примерно одна шестнадцатая того количества тестостерона, который имеется у обычного парня, а именно этот гормон отвечает за рост мышц.

Поэтому женщине практически невозможно накачаться так, как мужчине. У вас мускулы выглядят совсем иначе, и чтобы добиться их появления, уходит куда больше времени.

«А как же девушки, занимающиеся кроссфитом?» – спросите вы. Хороший вопрос. Женщины каждый день делают упражнения с отягощением и выглядят... крупными. Слишком крупными. Слишком мускулистыми.

Что ж, некоторым это нравится, и они идут к такой фигуре, но проблема остальных не в тренировках с отягощением, а в строении тела. У них просто слишком много жира. Если они сбросят его уровень до 17–20 %, то будут выглядеть превосходно.

Итак, если вы мечтаете стать стройной, подтянутой и спортивной, то придется качаться и худеть. Если женщина с избыточным весом начнет заниматься со штангой без диеты и уменьшения процента жира в теле, что, по-вашему, случится, когда она нарастит мышцы? Правильно, она станет казаться еще крупнее.

Так что не бойтесь штанги. Умеренные правильные упражнения на самом деле ключ к стройному подтянутому телу.

С программой «Тоньше, стройнее, сильнее» вы сможете сбросить от 4,5 до 7 кг за первые три месяца работы с весом, ваши мышцы станут более подтянутыми... не придется голодать... или вообще воздерживаться от пищи... и эти килограммы не вернуться, как только ваши мучения закончатся.

Если вы уже стройная и хотите приобрести формы, «Тоньше, стройнее, сильнее» подойдет и вам. Можете рассчитывать на 2–4 кг мышц за первые полгода. Может, это кажется

небольшим достижением, но визуально эффект просто поразительный. Особенно потому, что накачаются в основном мышцы ног и ягодиц, благодаря чему они приобретут прекрасные очертания.

Ну что, вы готовы?

Вот первый шаг: забудьте все, что знаете о фитнесе.

Знаю, звучит резковато, но поверьте – это для вашего же блага. Начните «Тоньше, стройнее, сильнее» с чистого листа и в процессе поймете, что некоторые ваши убеждения были правильными, а некоторые нет. И это нормально.

Я уже признавался, что и сам допустил все возможные ошибки, так что вы в хорошей компании. Просто в точности следуйте программе, и результаты скажут сами за себя. Давайте начнем!

Часть I. Основные понятия

1

Скрытые препятствия на пути к здоровью и красоте

Мудрость начинается с определения понятий.

Сократ

Возможно, вы удивитесь, почему столько людей совершенно не разбираются в вопросах фитнеса и здоровья. Попробуйте порасспросить знакомых, и услышите всевозможные противоречивые и нелогичные советы и мнения.

Подсчет калорий не работает. В брокколи больше протеина, чем в курятине. Любая пища поздно вечером автоматически приводит к набору веса. Ешь жиры – и потолстеешь. Если будешь есть «правильные» жиры – то не поправишься. Чтобы похудеть, надо есть помалу много раз в день.

И это лишь малая толика того, что я слышал за время работы.

Как такое случилось? Почему люди так склонны верить недостоверной информации и бредовым идеям?

Наверное, вы ждете глубоко философского ответа, но все просто.

В следующий раз, как услышите, мол, подсчет калорий не помогает, спросите человека, а что такое калории?

И он замрет с ошарашенным видом. Или выдаст какое-нибудь странное определение. Он понятия не имеет, что обозначает это слово. И это лишь начало.

Что такое углеводы?

Что такое протеины?

Что такое жиры?

Что такое мускулы?

Что такое гормоны?

Что такое витамины?

Что такое аминокислоты?

Мало кто способен просто и четко ответить на эти вопросы, поэтому – да, люди верят в то, что им говорят. Как вы можете разбираться в предмете, если не понимаете его основ? Это отсылает нас к Сократу, сказавшему, что «мудрость начинается с определения понятий».

Вот почему слова – главное скрытое препятствие в понимании того, что почти все игнорируют.

Проще говоря, если вы имеете неправильное представление о специфических терминах, то и не поймете, о чем речь, когда их используют в качестве синонимов, и придете к неверному выводу.

Если я скажу вам: «В сумерках детям пришлось разойтись», вы, пожалуй, задумаетесь, о чем речь.

А «сумерки» просто означают время суток, когда заходит солнце, период между закатом и темнотой. Теперь все становится понятно, правда?

В школе нас учат просто догадываться о смысле слов по контексту и сравнивая их с прочими словами. Конечно, метод ненадежный, потому что автор текста специально подбирает слова для передачи мыслей, основываясь на значении, которое можно найти в словаре.

Если вы хотите получить информацию без искажений, то должны обладать теми же знаниями, а не опираться на свои примерные предположения.

В нашем примере понятно, что «сумерки» – это какое-то время суток, но какое – неясно. Вы начинаете додумывать сами. В слове «сумерки» есть буква «у», так, наверное, это утро?

Вот в чем уникальность первой части «Тоньше, стройнее, сильнее»: я расскажу вам о точных значениях ключевых слов в фитнесе. Они потом еще неоднократно встретятся в книге, и вы должны понимать, о чем речь, чтобы все встало на свои места.

Знаю, читать значения слов скучно и тоскливо, но, поверьте, это очень вам пригодится. Только так я могу быть уверен, что мы с вами на одной волне и вы понимаете, о чем я говорю.

Я постарался собрать воедино все ключевые понятия, от простых к сложным, и думаю, вы преодолеете это препятствие. Скорее всего, даже взлетите на него на одном дыхании.

Еще несколько глав книги – и вы будете знать о здоровье, питании и фитнесе больше, чем основная масса людей. Да, в мире все настолько плохо.

А еще защитите себя от ужасающего объема ложной информации. Всего лишь зная истинное значение слов, вы сможете мгновенно оценивать достоверность мнений и идей.

Давайте же приступим к первому блоку ключевых слов.

2

Чего большинство не знает о здоровье, питании и фитнесе Часть первая: азы психологии

*Не так стыдно чего-то не знать, как не желать этому
научиться.*

Бенджамин Франклин

ЭНЕРГИЯ. 1. Сила, получаемая из электричества, топлива, еды и прочих источников, для работы или перемещения. 2. Физическая или духовная сила человека, которую можно направить на выполнение какой-либо деятельности.

МАТЕРИЯ. Любое вещество во вселенной, обладающее объемом и массой.

ХИМИЯ. Наука, распознающая, из чего состоит материя, изучающая свойства компонентов и способы их взаимодействия, совместимости и взаимозаменяемости.

ХИМИЧЕСКИЙ. 1. Связанный с химией, созданием веществ и их реакциями. 2. Химической является любая субстанция, способная подвергаться химической обработке.

Обычно люди имеют в виду субстанции, созданные человеком, но определение не ограничивается только этим значением.

ОРГАНИЗМ. Нечто живое – человек, животное или растение.

КЛЕТКА. То, из чего состоит любой организм. Некоторые представляют собой единственную клетку. Средних размеров человек насчитывает в себе от 60 до 100 трлн клеток. Клетки поддерживают жизнь, производят энергию, обмениваются информацией с соседними клетками и в свое время умирают.

ТКАНЬ. Это слой из огромного количества схожих по форме и функциям клеток, из которых состоят животные и растения.

МЫШЦЫ. Это ткани в теле, часто крепящиеся к костям, способные сокращаться и расслабляться, что приводит к движению.

СКЕЛЕТНАЯ МЫШЦА. Мышцы, соединенные со скелетом и представляющие собой часть системы, с помощью которой двигаются конечности и прочие части тела.

ЖИР. 1. Естественная маслянистая или жирная субстанция животного происхождения. Слой жира располагается под кожей или вокруг некоторых органов. 2. Вещество растительного или животного происхождения, используемое в кулинарии.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ. Жиры, встречающиеся в продуктах как животного происхождения (сметана, сыр, масло, сало, жирное мясо), так и растительного (кокосовое масло, хлопковое масло, пальмовое масло и шоколад). При комнатной температуре твердые. И пусть говорят, что их употребление повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, недавние исследования это опровергают.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ. Жиры, содержащиеся в продуктах вроде авокадо, орехах, растительных маслах (рапсовом, оливковом). Мясо содержит как насыщенные, так и ненасыщенные жиры. При комнатной температуре ненасыщенные жиры жидкие.

ТРАНСЖИРЫ. Это ненасыщенные жиры искусственного происхождения. Встречаются в подвергшихся обработке продуктах (хлопья, выпечка, фастфуд, мороженое и еда быстрого приготовления). Продукты, на которых пишут про «частично гидрогенизированные масла», содержат трансжиры.

Все серьезные источники, включая Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, Европейское агентство по безопасности продуктов

питания и Британский научный комитет питания, считают, что трансжиры вредны для здоровья, и рекомендуют снизить их потребление до минимума.

ОРГАН. Орган состоит из двух и более видов ткани и выполняет особую функцию в организме. Если сердце и легкие – это органы, то скелетные мышцы – нет, так как состоят лишь из одного вида ткани.

ГРАММ. Единица массы в метрической системе. В одном фунте примерно 454 грамма.

КИЛОГРАММ. Равен 1000 граммам или 2,2 фунта.

МИЛЛИГРАММ. Одна тысячная грамма.

ЦЕЛЬСИЙ. Температурная шкала, в которой вода замерзает при нуле, а кипит при 100 градусах. По Фаренгейту, который используется в США, вода замерзает при 32 градусах, а кипит при 212.

КАЛОРИЯ. Единица измерения энергетического потенциала.

Когда мы говорим о теплоотдаче организма или энергетической ценности продукта, то калория означает количество энергии, необходимое для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия. Также используется термин килокалория – 1000 калорий.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО. Вещество, дающее организму все необходимое, чтобы жить и расти.

ЕДА. Материя, необходимая для тела и снабжающая его питательными веществами для энергии и роста. Еда, по сути, топливо для тела.

ЭЛЕМЕНТ. Или **ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ** – вещество, которое нельзя расщепить при помощи химической реакции. Существует более 100 элементов, и они все лежат в основе вещей.

ХИМИЧЕСКОЕ СОЕДИНЕНИЕ. Вещество, состоящее из двух и более разных элементов.

МОЛЕКУЛА. Самая маленькая часть любой смеси. Если попытаетесь ее расщепить, то она распадется на элементы (и перестанет существовать в первоначальном виде).

КИСЛОТА. Химический компонент, который обычно разъедает материю, кислый на вкус.

БЕЛОК. Природный компонент, используемый для роста и восстановления тела, строения клеток и тканей.

АМИНОКИСЛОТЫ. Органические соединения, которые образуют белок в организме.

ГАЗ. Летучая субстанция (не твердая или жидкая).

УГЛЕРОД. Простой неметаллический химический элемент, который в основном можно найти в земле и в природе вообще.

КИСЛОРОД. Бесцветный газ без запаха, необходимый для выживания большинства организмов.

ВОДОРОД. Бесцветный легковоспламеняющийся газ без запаха. Самый простой и самый распространенный химический элемент в мире.

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

ПИЩЕВАРЕНИЕ. Процесс усвоения пищи, чтобы тело могло ее использовать.

ФЕРМЕНТ. Вещество, производимое организмом, которое вызывает специфические химические реакции.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. Серия процессов по расщеплению пищи на молекулы с целью высвободить энергию, насытить клетки тела и создать сложные молекулы для строения новых клеток. Обмен веществ необходим для жизни. Именно так тело воспроизводит новые клетки и поддерживает уже имеющиеся.

АНАБОЛИЗМ. Метаболический процесс, в ходе которого энергия идет на создание сложных материй (вроде тканей) из простых. Также известен как ассимиляция.

КАТАБОЛИЗМ. Процесс производства энергии путем распада сложных молекул (например, жира) на простые. Также известен как диссимиляция.

Что ж, вот и весь список. Все достаточно просто, правда?

Перечитайте то, что, возможно, осталось недостаточно ясным. Следующий список без этого не понять.

3

Чего большинство не знает о здоровье, питании и фитнесе Часть вторая: питание

В нашей истории есть одна примечательная особенность, которая, похоже, ускользает от нашего внимания... пагубный эффект от неправильного использования терминов.

НОА УЭБСТЕР

ЗДОРОВЫЙ. Это значит, что тело в хорошем физическом состоянии, сильное, уровень энергии высокий, у человека нет травм и он ничем не болеет.

ПИТАТЬ. Предоставлять вещество, необходимое для роста, жизни и здоровья.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО. То, что необходимо для жизни и роста.

ПИТАНИЕ. Процесс принятия пищи (в частности, еды и питательных веществ) для поддержания здоровья, роста, создания и обновления тканей.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ МАКРОЭЛЕМЕНТ. Любой компонент диеты, рекомендуемый в относительно больших количествах. К таким относятся белки, углеводы, жиры, минералы (кальций, цинк, железо, магний и фосфор).

ДИЕТА. 1. Обычная еда и питье. 2. Специальный курс, ограничивающий или расширяющий употребление пищи в соответствии с заданными целями (похудение, занятия спортом или лечение).

САХАР. Разновидность сладких на вкус углеводов, получаемых из различных растений, фруктов, злаков и т. д.

ГЛЮКОЗА. Сахар и важный источник энергии. Углеводы расщепляются на глюкозу – основной источник ресурсов для клеток.

Не важно, едите вы салат-латук или конфеты – в итоге они все превращаются в глюкозу. Разве что процесс расщепления латука займет больше времени.

ФРУКТОЗА. Сахар, содержащийся в меде, фруктах, цветах и корнеплодах.

САХАРОЗА. Или «столовый сахар», состоит из глюкозы и фруктозы. Сахароза естественного происхождения, но может быть и искусственного.

ГЛИКОГЕН. Основной запасной углевод животных. Тело накапливает в печени и мышцах гликоген, который в случае необходимости дополнительной энергии расщепляется обратно в глюкозу.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. Это количество глюкозы в крови. Кровь разносит ее по телу к клеткам, где глюкоза расщепляется, и энергия либо расходуется, либо накапливается.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ. Разновидность углеводов, обычно сладких на вкус, которые тело может быстро расщепить в глюкозу. Например, фруктоза из фруктов, лактоза из молочных продуктов и сахароза, добавляемые в еду для сладости.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ. Состоят из ряда простых углеводов. Их дольше расщеплять из-за сложной структуры. Например: сахар из зерновых, бобовых и овощей.

КРАХМАЛ. Комплекс углеводов, содержащийся во многих фруктах и овощах. Иногда добавляется в пищу для загустения. Несмотря на то что крахмал – сложный углевод, некоторые продукты с его высоким содержанием расщепляются в глюкозу быстро, как простые.

ГОРМОН. Биологически активные вещества, вырабатываемые телом и разносимые кровью или другими жидкостями к клеткам и органам ради действия или определенного эффекта.

ИНСУЛИН. Гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, попадающий в кровь, когда вы едите. С его помощью мышцы, органы и жировые ткани поглощают питательные вещества и либо используют их, либо откладывают как жир.

УКАЗАТЕЛЬ. Система упорядочивания информации по порядку, позволяющая легко сравнить ее с другой информацией.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС. Показатель влияния разных углеводов на уровень сахара в крови. Те, которые медленно расщепляются, имеют низкий показатель, те, которые быстро, – высокий. Показатели ниже 55 считаются низкими, выше 70 – высокими. Индекс чистой глюкозы равен 100.

ЗЕРНО. Семена различных трав, используемые в различных блюдах.

ПШЕНИЦА. Растение, из которого получают зерно.

БЕЛЫЙ ХЛЕБ. Хлеб, который готовят из пшеничной муки. Ее очищают, в ней мало клейковины, из нее легче печь, а готовый хлеб дольше хранится. Во время выпечки из зерна исчезает большая часть питательных веществ, и хлеб превращается в обычный углевод.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ. Пища из неочищенного зерна называется цельнозерновой.

ВОЛОКНО. Разновидность углевода, содержащаяся во многих видах пищи, включая фрукты, овощи, бобовые и зерновые.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. Молекулы, из которых состоят жировые клетки. Некоторые жирные кислоты нужны для построения клеток и тканей. Содержат вдвое больше калорий, чем углеводы и белки, в основном используются для накопления энергии в жировых тканях.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. Некоторые жирные кислоты называют незаменимыми, потому что они жизненно необходимы для правильного функционирования тела. Получаются только извне, тело не может их синтезировать. Есть две такие кислоты: альфа-линоленовая и линолевая.

Вот мы и добрались до конца второго списка. Надеюсь, он оказался полезным. Мне он крайне помог, когда я впервые узнал значение всех этих слов!

Давайте осилим последний список и перейдем к чему-то повеселее!

4

Чего большинство не знает о здоровье, питании и фитнесе Часть третья: общее состояние здоровья

*Образование – это пропуск в будущее. Завтра принадлежит
тем, кто готовится к нему уже сегодня.
Малькольм Х.*

ДОБАВКА. Вещество, которое добавляют, чтобы сделать что-то более полезным или полным.

ДОБАВКА К РАЦИОНУ. Продукт, употребляемый, чтобы снабдить организм питательными веществами, которые не содержатся в нужном количестве в обычной пище.

ВИТАМИНЫ. Вещества, необходимые организму для построения клеток, роста и правильного развития. Основные витамины получают извне, так как тело не способно синтезировать их в нужном количестве.

МИНЕРАЛЫ. Вещества, которые не содержат углеводов (в отличие от витаминов) и формируются в земле. Минералы нужны для разных физиологических процессов, включая строение костей, выработку гормонов и регулирование сердцебиения.

ДЕГИДРАТАЦИЯ. Человеческое тело на 75 % состоит из воды. Она выходит с потом, при мочеиспускании и дыхании, и нужно ежедневно восполнять ее уровень. Обезвоживание – это состояние, когда в теле слишком мало жидкости для нормальной жизни. Оно влечет за собой разные негативные последствия вроде головной боли, усталости, слабости и в крайних случаях даже смерти.

НЕРВЫ. Сеть из ткани, передающая электрические импульсы между головным, спинным мозгом, органами и мышцами. Импульсы передают ощущения и заставляют мышцы и органы действовать. Нервы – своего рода «коммуникационная сеть» тела.

ОБРАБОТКА. По отношению к пище – изменение или консервация ее химическим или механическим путем. Многие способы обработки пищи уничтожают большинство витаминов, минералов и прочих питательных веществ, часто ведут к добавлению химикатов и могут нести вред для тела. Пища, подвергнутая глубокой обработке, содержит еще меньше полезных веществ, но больше калорий.

ОРГАНИЧЕСКИЙ. В органической еде нет искусственных добавок, ее компоненты выращивают и обрабатывают в более естественных условиях (без химической обработки, облучения и ГМО). Если пестициды – то только натуральные. Чтобы называться органической, пища должна соответствовать стандартам той страны, где она продается.

НАТУРАЛЬНЫЙ. Натуральные – это минимально обработанные, не содержащие никаких добавок (гормонов, антибиотиков, подсластителей, красителей и ароматизаторов) продукты. Увы, из-за отсутствия стандартов и контроля пометка «натуральный» на упаковках практически бессмысленна.

ХОЛЕСТЕРИН. Мягкая воскоподобная субстанция, которая содержится в большинстве тканей тела, включая кровь и нервы. Необходим для жизни, используется при строении клеток, синтезе гормонов и прочих важных процессах. Однако повышенный холестерин в крови может привести к сердечным приступам, приступам стенокардии и прочим заболеваниям. Тело синтезирует часть холестерина, а остальное получает из продуктов животного происхождения (мяса, рыбы, яиц, сливочного масла, сыра и цельного молока). В продуктах растительного происхождения его нет.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ). Соотношение веса и роста человека. Полезен при общем исследовании большой группы людей или целой популяции, но при индивидуальном применении может оказаться некорректным из-за разных типов телосложения (у сухощавых людей, со склонностью к полноте, очень высоких).

ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ. Соотношение жира к общей массе тела. Например, если ваш показатель равен 10, это значит, что ваше тело на 10 % состоит из жира. Это более точный критерий, чем ИМТ, так как напрямую определяет процент жира независимо от типа телосложения и мышечной массы, факторов, которые не учитывает ИМТ. Необходимый для жизни минимальный уровень 3–5 % для мужчин и 8–12 % для женщин.

СОСТАВ ТЕЛА. Термин используется для описания процентного содержания жира, костной массы, воды и мышц в человеческом теле.

Как вы узнаете из этой книги, вес и ИМТ почти так же важны, как замеры изменений в составе тела. Наша цель не в том, чтобы достичь конкретного показателя по шкале ИМТ, а добиться определенного внешнего вида.

Вот и все, что касается ключевых слов! Теперь вы знаете всю базовую терминологию и сможете усвоить то, что узнаете из этой книги.

Продолжим!

5

Восемь самых крупных мифов и заблуждений о наращивании мышц

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

ДЖИМ КОНРОЙ

Девять из десяти людей, которых вы встречаете в спортзале, тренируются неправильно. Знаю, звучит грубовато, но так и есть, и вы вскоре сами в этом убедитесь.

В большинстве случаев на месте этих людей я бы не стал даже с кровати вставать, ведь их тренировки опять-таки взяты из журналов: кучи не связанных между собой упражнений с относительно небольшим весом. И даже отчаянные усилия и многочисленные подходы ничего не решат, а результаты разочаруют. Уж я-то знаю, сам когда-то таким был.

Большинство людей еще усугубляют ситуацию неправильным питанием. Обычно они едят слишком много или слишком мало, употребляют некачественную, плохо сбалансированную пищу. А ведь питаться правильно гораздо проще, чем многим кажется, – надо лишь уметь считать (и речь не только о набранных и потраченных калориях, да, это основа, но нам нужно копнуть глубже, чтобы добиться максимального роста мышц и потери жира).

Все эти ошибки – главная причина, почему так много людей надрывается в попытках привести себя в порядок и не добивается никакого заметного прогресса. К слову: большинство посетителей моего спортзала практически не изменились за последние пару лет. Они продолжают упражняться с большим или меньшим весом, но выглядят почти так же, как в тот день, когда сюда пришли.

В этой главе мы узнаем, в чем же дело. А в частности, разоблачим семь самых распространенных мифов о диетах и тренировках, которые мешают людям наращивать мышцы и худеть.

И если только вы не совсем новичок, гарантирую: вы уже пали жертвой одного или нескольких из этих мифов. По себе знаю.

Приступим.

Миф и заблуждение № 1 Вы хотите «привести тело в тонус», а не «нарастить мышцы»

Большинство советов по тренировкам для женщин крутятся вокруг трех целей: привести тело в тонус, придать нужные формы и вылепить мышцы.

«Привести в тонус» в основном значит сделать мускулы крепче, даже когда они ослаблены, «придать формы» – изменить размеры мышц (например, сделать ягодичцы более округлыми), а «лепка» подразумевает наращивание мускулатуры одновременно со снижением процента жира, чтобы ее было лучше видно.

Проблема в том, что эти термины лишь усложняют процесс создания отличной внешности. Просто нарастите мышцы, похудейте и все. Таким образом вы добьетесь скульптурного тела и сохраните формы.

Большинство книг и женских журналов советуют выполнять сотни подходов с малым весом, чтобы привести мышцы в тонус, «не перекачивая их». Это миф. Если вы не используете вес, необходимый для того, чтобы дать мышцам нагрузку, они не станут расти. Если

они не станут расти, то не будут выглядеть лучше, чем есть, даже если вы похудеете. Вот откуда берутся «худые толстушки» – особого жира у них нет, но и мышц тоже.

Скульптурные мускулы невозможно так перекачать, как вас уверяют журналы. Вы можете сделать их больше и сильнее, заниматься умеренно и добиться более красивой формы рук и ног, но все равно решающее слово остается за вашей генетикой. Не существует специальных упражнений, чтобы мгновенно и радикально накачать ягодичы или ноги.

Утверждения, мол, одни комплексы упражнений помогут создать изящное тело танцовщицы, а из-за других вы обзаведетесь уродливыми мышцами бодибилдера – чушь. Практикуете вы пилатес, йогу или работу с весом, очертания мышц останутся теми же, разве что с весом вы их быстрее нарастите.

Однако не падайте духом. Вы точно можете накачать прекрасные ягодичы, стройные ноги и сексуальные руки, но необязательно такие, как у любимой модели или звезды. Вы можете выполнять те же упражнения и стать такой же стройной, но все же выглядеть несколько иначе.

Из трех вышеперечисленных терминов «лепка» лучше всего описывает то, чего на самом деле реально достичь. Вы можете нарастить мышцы, снизить процент жира в теле и стать обладательницей того самого стройного подтянутого «пляжного» тела, о котором мечтает так много женщин. Именно об этом наша книга.

Миф и заблуждение № 2

Больше подходов = больше мышц

Раньше я тренировался по два часа в день до полного физического и морального изнеможения. Потом мне хотелось лишь поесть и отключиться.

Мне не нравилась такая схема, но я верил, что это необходимо для отличной внешности, поэтому все продолжал и продолжал – годами. И даже близко не накачался так, как вы бы подумали, учитывая интенсивность тренировок.

Позже я узнал, что этот комплекс – огромный перегиб даже для тяжелоатлета (а парень, который убедил меня им заняться, принимал анаболики).

Узнал, что слишком много подходов, направленных на проработку одной группы мышц в неделю, приводят к перетренировке и влекут за собой множество негативных побочных эффектов: неправильный рост мышц, общая усталость, низкий уровень анаболических гормонов, высокий уровень катаболических, а в крайних случаях даже потеря мышечной массы.

Да-да, вы правильно прочитали: излишняя ежедневная работа с весом может причинить мышечным волокнам столько вреда, что тело не будет успевать восстанавливаться, и со временем вы действительно станете худее и слабее.

Это первый из сюрпризов программы «Тоньше, стройнее, сильнее». В ней меньше подходов и повторений, чем вы, вероятно, ожидаете. Никаких суперсетов, дроп-сетов, гигантских сетов или прочих обычно рекомендуемых модных схем.

Вместо этого вы будете делать то, что ни одна популярная программа для женщин никогда не посоветует: сфокусируетесь на работе с серьезным весом и станете выполнять ровно столько подходов и повторений, сколько необходимо для стимулирования роста мышц, но без перенапряжения. Тренировка займет всего 45–60 минут (да, вам будет достаточно провести в спортзале всего час!).

Однако не обманывайтесь, легко не будет. Придется поднимать и выжимать больший вес, чем прежде, а это требует значительной энергии и сил.

Тем не менее, если вы уже следуете одной из многих «сверхинтенсивных» программ, то, возможно, перейдя на мою, почувствуете, что недостаточно тренируетесь. Даже станете мучиться угрызениями совести, слишком рано выходя из спортзала.

Не волнуйтесь, я знаю, каково это. Когда я только сменил прежний стиль тренировок на то, чему теперь учу в книгах, то был уверен, что стану слабее и потеряю мышечную массу.

Ничего подобного. С тех пор я существенно преобразился внешне и сумел более чем удвоить максимальный вес, который могу поднять.

Следуйте моим указаниям и тоже сможете.

Миф и заблуждение № 3

Без боли не нарастишь мускулы и не станешь сильнее

Сколько раз вы слышали, как партнеры по тренировкам орут друг другу: «Старайся еще!» и «А ну, еще три подхода!»?

Ну как же, все знают, что упражняться, пока боль не станет невыносимой, – это залог максимального результата. Не попотеешь – не заработаешь, да?

Нет.

Пожалуй, это одно из худших заблуждений в области бодибилдинга. Мышечная боль и изнеможение отнюдь не обязательное условие для того, чтобы накачаться.

Когда мышцы «горят», – это просто признак усиленной выработки молочной кислоты, которая накапливается при сокращении мускулов снова и снова.

И пусть это запускает процесс, известный как «анаболический каскад» (стимулирующие рост гормоны и постоянно повышающийся уровень молочной кислоты), он не приведет к росту мышц.

Именно поэтому люди проводят по два часа в спортзале, выполняя все эти дроп-сеты, суперсеты, бёрнаут-сеты, и почти ничего не добиваются.

Но если упражнения через боль не помогают нарастить мускулы, то что поможет? Если кратко – постепенные нагрузки, но подробнее мы вернемся к ним позже.

Миф и заблуждение № 4

Тратить время на бесполезные упражнения

Большая часть того, что в спортзалах именуется новыми изобретениями и тренажерами, не имеет отношения к настоящим тренировкам.

Как говорит известный тренер и автор книг Марк Рипто: «Если хотите стать сильным, плюньте на тренажеры и возьмитесь за штангу». Как видите, именно к этому и призывает «Тоньше, стройнее, сильнее» – выполняйте толчки, жимы, приседы со штангой и упражнения с гантелями.

Существуют исследования, в которых сравниваются результаты работы с тренажерами и весом, которые опровергают этот подход. Если принимать их за чистую монету, то можно решить, будто тренажеры столь же эффективны для набора мышечной массы, как штанга, если не лучше. Вот только не надо упускать пару существенных моментов:

участник исследования прежде не выполнял упражнений, а результаты нетренированных людей просто нельзя соотносить с тренированными.

У новичков все сводится к тому, что мышцы первые три—шесть месяцев просто хорошо реагируют на любые нагрузки. Проще говоря, вначале вы можете совершать любые ошибки и все равно достичь хорошего прогресса.

Впрочем, долго это не продлится. Как только «волшебство» закончится, оно уйдет навсегда, и то, что помогало первые несколько месяцев, необязательно будет помогать дальше.

Особенно это относится к тренировкам с сопротивлением. Если неподготовленная участница исследования может за первые месяцы достичь средних результатов на тренажерах, то ни за что на свете ей не добиться впечатляющего тела, если она только на них и остановится.

Есть исследования, доказывающие обратное:

работа с весом действительно более эффективна для наращивания мускулатуры.

Хороший пример – исследования, проведенные Университетом Саскачевана. Согласно им, люди, выполнявшие приседы, нарастили мышцы ног на 43 % лучше, чем те, кто занимался на машине Смита.

Еще один пример – исследования Калифорнийского университета. Люди, выполнявшие жимы лежа, лучше накачали мышцы плечевого пояса, чем те, кто упражнялся на машине Смита со скамьей.

Ничего удивительного. Десятилетиями самые успешные бодибилдеры всегда придавали особое значение занятиям со штангой, и – держу пари – самые сильные ребята в вашем спортзале разделяют их мнение.

В общем, есть что-то особенное в том, чтобы заставлять тело свободно, без помощи поднимать вес, преодолевая силу земного притяжения. Никто ни разу не накачал грудные мышцы на грудь-машине и тому подобных – для этого нужны годы работы со штангой и гантелями.

Хотя не все упражнения со свободным весом дают одинаковый результат. Самые эффективные известны как базовые и задействуют и стимулируют различные группы мышц. Например, программа из жима лежа, становой тяги и приседаний, благодаря которой тренируются не только мышцы ног, спины и груди.

Антипод базовых – упражнения на отдельные группы мышц, направленные на проработку только одной группы мышц. Примеры таких упражнений – разведение рук на кроссовере (для грудных мышц), сгибание рук с гантелями (для бицепсов), сгибание/разгибание ног с утяжелением (для квадрицепсов).

Что касается наращивания мышечной массы и силы, многочисленные исследования подтвердили преимущество базовых упражнений над упражнениями на отдельные группы мышц.

Одно из них – исследование Государственного университета в Манси в 2000 году. Две группы мужчин десять недель тренировались с весом. Первая делала комбинацию из четырех базовых упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и верхних конечностей, а вторая – то же, плюс упражнения на бицепс и трицепс (на отдельные группы мышц).

Обе группы стали сильнее и мощнее, но угадайте, кто больше накачал руки? Одинаково. Упражнения на отдельные группы мышц не оказали никакого дополнительного эффекта по сравнению с результатами первой группы. Это не значит, что не стоит отдельно прорабатывать именно руки, но комплексные тренировки помогут накачать все тело.

Чарльз Поликвин, тренер олимпийских чемпионов и профессиональных спортсменов, любит повторять, что ради увеличения обхвата бицепса на сантиметр надо набрать 4,5 кг мышц. Он считает, что самый эффективный способ стать сильным и мускулистым – это системный подход, а не точечные тренировки. Если вы не работаете с большим свободным весом, то никогда не раскроете свой генетический потенциал в плане развития мышц и силы.

Нет, я не утверждаю, что все упражнения на отдельные группы мышц бесполезны. Некоторые из них в правильном сочетании с программой помогают развитию. На самом деле они необходимы для разработки небольших мышц, вроде плечевых, бицепсов и трицепсов.

Поэтому в моей программе вы встретите несколько таких упражнений, но не стоит делать на них акцент.

Миф и заблуждение № 5 Постоянно менять программы

Люди, которые выполняют кучу бесполезных упражнений, часто верят в миф об «обмане мышц». Якобы постоянная смена программ «сбивает тело с толку» и помогает достичь результатов.

Это полная чушь. Вы приходите в спортзал, чтобы накачать мышцы и стать сильнее, а для этого всего-то и нужно выполнять правильные упражнения, постепенно увеличивать вес, с которым работаешь, и давать телу достаточно отдохнуть.

Постоянная смена программ не нужна, потому что в зависимости от цели вы сами определяете число необходимых упражнений.

Допустим, вам надо заложить крепкую основу для роста мышц и силы, значит, нужно каждую неделю выполнять одну и ту же комбинацию, включающую в себя приседания, становую тягу, жимы лежа, работу с гантелями, армейский жим и так далее.

Если вы станете правильно заниматься, то показатели вашей силы взлетят до небес и вы нарастите мышечную массу быстрее, чем смели мечтать, не меняя ничего, кроме веса штанги.

Более того, постоянная смена программ не даст нормально оценить результат тренировок. Как вы поймете, стали сильнее или нет, если каждые пару недель перескакиваете с одних упражнений на другие?

Не поймете, и в этом кроется опасность. И тогда вы станете бесконечно убиваться в спортзале, даже не сознавая, что вовсе не прогрессируете.

Миф и заблуждение № 6 Тренироваться как идиот

Так больно смотреть в спортзале на хвастунов, с самозабвенным энтузиазмом хватающихся за большой вес. Я морщусь не только от жалости, но еще и в ожидании травм, которые могут случиться в любой момент.

И пусть мои слова покажутся очередным преувеличением, но так и есть. Большинство людей понятия не имеют, как правильно выполнять упражнения, и это мешает им добиваться результатов. А еще приводит к ненужным разрывам и растяжениям связок, сухожилий и суставов и создает предпосылки для серьезных травм (особенно в области плеч, локтей, колен и поясницы).

Некоторые просто ничего лучше не придумали и гораздо больше стремятся круто выглядеть, чем реально добиться результата. Другие же просто нахватались дурных советов от – да, вы правильно поняли – приятелей или тренеров и из журналов.

Что ж, вы в эту ловушку не попадете. Мы с вами станем тренироваться правильно, и пусть ваш рабочий вес будет меньше, чем у мистера Хвастуна, вскоре он втайне начнет задаваться вопросом, как это вы так быстро увеличиваете результаты, а он который месяц свой «потолок» пробить не может. И кто знает... возможно, однажды вы его обгоните!

Миф и заблуждение № 7

Тренироваться как слабак

Создание идеального тела – та еще головная боль. Нужно много времени, усилий, дисциплина и самоотверженность. Легко ничего не дается, и тот, кто утверждает обратное, – либо дурак, либо лжец.

Честно говоря, большинство тренируются как слабаки. Они не хотят браться за серьезный вес и действительно трудиться. Словно верят, что просто появиться в спортзале и выполнить минимум уже достаточно.

Что ж, они заблуждаются. И их почти не изменившиеся тела тому наглядное подтверждение.

На самом деле эти люди просто поддаются одному из самых примитивных инстинктов. В нас природой заложено стремление избегать боли и дискомфорта, жить легко и приятно, и иногда так и надо. Однако если приходишь с подобным настроением в спортзал, то ты обречен.

Если хотите добиться впечатляющих результатов, то придется потрудиться. Поднимать вес, который сейчас внушает страх. Старательно доводить до конца каждый подход. Мириться с мышечной усталостью и болью.

Но вскоре вы это полюбите. Вы узнаете, что эти неудобства – лишь часть игры, «пошлина», которую надо заплатить ради достижения цели. Вы станете с нетерпением ждать этого ежедневного часа интенсивных, неудобных, изматывающих нагрузок, потому что будете знать, что каждый отработанный час делает вас немного сильнее (физически и морально) и приближает к «концу игры».

Миф и заблуждение № 8

Есть и худеть или есть и толстеть?

Как вы, вероятно, слышали, мышцы растут и вне спортзала, когда им предоставляют достаточный отдых и правильное питание.

Что ж, многие поступают неправильно: изматывают себя тренировками, а потом не потребляют достаточно калорий или белка (или больше, чем следует), едят бесполезную пищу, а потом удивляются, почему их тело не меняется так, как им хочется.

С одной стороны, если вы ежедневно недополучаете калории и белки, ваши мышцы просто не станут расти. И не важно, насколько усердно вы тренируетесь, – если вы мало едите, то и не нарастите мышечной массы.

С другой стороны, если белка хватает, а калорий слишком много, то мускулы вы нарастите, но они будут скрыты под уродливым слоем жира.

Если вы не поглощаете достаточно питательной еды, то сумеете изменить внешний вид тела, но постепенно нехватка витаминов и минералов ударит по здоровью и работоспособности и ограничит ваши достижения.

Когда вы научитесь правильно питаться, то сможете нарастить невероятные мышцы и остаться стройной, согнать жир, сохранив или даже увеличив общую мышечную массу.

Вывод

Вы только что узнали о том, что нельзя делать при наращивании мышечной массы: часами убиваться в спортзале, выполнять сотни «сжигающих» подходов, неправильных упражнений с неподходящим весом, жалеть себя и неправильно питаться.

Эти заблуждения в ответе за ваши бесконечные мучения, разочарование и путаницу. Они – главная причина, почему у вас ничего не получается.

Но если все это ошибки, то как же правильно тренироваться и худеть? Продолжим выяснять.

Итоги главы

- В поднятии тяжестей не всегда работает принцип «чем больше – тем лучше». Многие популярные программы могут оказаться чрезмерными для неспортсмена.
- Как неспортсмен вы должны сконцентрироваться на серьезном свободном весе, если хотите достичь максимального результата. Многочисленные подходы с упражнениями на отдельные группы мышц тут крайне неэффективны.
- Подъем огромного веса не помогает росту мышц настолько, насколько вы рассчитываете.
- Не нужно постоянно менять программу тренировок. Вместо этого постепенно увеличивайте вес, с которым работаете.
- Если хотите добиться впечатляющих результатов, придется серьезно потрудиться в спортзале. Легкие тренировки ни к чему не приведут.
- Если вы постоянно недоедаете, то никаких мышц не нарастите. Если постоянно переедаете, то мышечную массу увеличите, но заодно наберете слишком много жира.

6

Три научных закона наращивания мышц

К счастью, решение есть, и оно заключается не в многочисленных подходах или всевозможных упражнениях Кегеля, которые преподносятся как откровение. Нужно просто немного тяжелой, умной, базовой работы в спортзале.

ДЖИМ ВЕНДЛЕР

Законы наращивания мышечной массы четкие, очевидные и столь же бесспорные, как законы физики.

Если вы бросите мяч в воздух, он упадет обратно. Если вы будете правильно вести себя в спортзале и вне его, ваши мышцы вырастут. Все просто, будь «хорошая» у вас генетика или «плохая». Не существует безнадежных хардгейнеров – есть люди, которые просто не разбираются в вопросе и опираются на мифы, описанные в этой и предыдущей главах.

Этим принципам десятилетиями следуют люди, создавшие самые потрясающие тела, которые мы только видели, начиная со Стива Ривза и Роя «Рега» Парка – и даже еще раньше, с «отца современного бодибилдинга» Евгения Сандова.

Некоторые из этих законов идут вразрез с тем, что вы читали или слышали, они не требуют ни решительных шагов, ни медитации. Они исключительно практичны. Следуйте им, и тут же получите результаты.

Когда эти законы заработают, вы убедитесь в их правильности и уже никогда от них не отступитесь.

Первый закон наращивания мышц: постепенно увеличивайте нагрузку

Как вам известно, «жжение» в мышцах – это просто выделение молочной кислоты, побочного продукта при сжигании телом запасов энергии. На рост мускулов оно почти не влияет.

«Наполненность» тоже не является признаком будущего роста мышц. То, что вы чувствуете, это просто кровь «накачивается» в мускулы. И пусть «наполненность» прекрасно мотивирует и, согласно исследованиям, помогает синтезу белка (процессу, во время которого клетки вырабатывают белок), все равно он не является главной причиной набора мышечной массы.

Так что же тогда способствует росту мышц?

Ответ – постепенное наращивание напряжения, то есть плавное увеличение нагрузки на мышечные волокна. Иными словами, работа со все большим и большим весом.

Дело в том, что мускулам надо дать серьезный стимул расти, и нет ничего убедительнее, чем подвергать их все большему механическому стрессу и напряжению.

Вполне логичный посыл: чтобы приспособливаться к увеличению веса, мышцы должны расти, – и наука его подтверждает.

Например, сравнительный анализ 140 связанных между собой исследований, в ходе которых ученые из Университета штата Аризона выяснили, что тренировки с постепенным увеличением сопротивления оптимизируют набор мышечной массы. Также они установили, что для регулярных тренировок наиболее эффективны 4–6 повторений (80 % одного повторения с максимальным весом или 1ПМ).

Вывод прост: лучший способ нарастить мышечную массу – это сосредоточиться на поднятии веса и со временем его увеличивать.

И это не теория, а факт. В этом и заключается принцип «Тоньше, стройнее, сильнее»: работа со штангой и короткие интенсивные подходы при относительно небольшом числе повторений.

Забудьте про дроп-сеты, гигантские сеты и суперсеты, которые навязывают журналы своим читателям. Такие методы неэффективны и изнуряющи. Много работы и мало отдачи.

С этого момента вы станете тренироваться иначе. Будете отдыхать больше, чем привыкли, станете выполнять упражнения, к которым, вероятно, не готовы, и поднимать больший вес, чем тот, что вы считали своим потолком.

Но и награда не заставит себя ждать. Вы не просто полюбите тренировки, но и будете любоваться тем, как меняется ваше тело.

Второй закон наращивания мышц: правильный отдых так же важен, как правильная тренировка

Одна из самых распространенных проблем многих программ – это когда вы просто делаете слишком много (за одну тренировку или всего за неделю).

Неправильно полагать, будто для наращивания мышц надо просто изматывать тело огромным количеством тренировок. Тем, кто обзавелся этой вредной привычкой, нужно понять: чем меньше они будут делать «правильно», тем большего достигнут.

Дело в том, что при подъеме веса происходят мелкие разрывы мышечных волокон (микроразрывы), которые тело затем заживляет. Это часть процесса роста мускулов (или, научно говоря, гипертрофия).

Один из навыков, которым вам предстоит научиться, – это придерживаться оптимального объема микроразрывов. Не слишком много, когда тело не успевает восстанавливаться и рост мускулов тормозится, и не слишком мало, когда вы не раскрываете свой потенциал.

В то время как многие недорабатывают и не напрягают мышцы должным образом, еще больше людей перебарщивают и наносят телу излишний вред. Отдельные тренировки заканчиваются для них слишком большим количеством микроразрывов, или же они снова бросаются разрабатывать группу мышц, не успевшую отдохнуть после предыдущих занятий.

Исследования показывают, что, в зависимости от интенсивности тренировок и уровня физической подготовки, у тела на полное восстановление уходит от двух до семи дней. Учитывая объем и интенсивность программы «Тоньше, стройнее, сильнее», мы можем вас заверить, что процесс восстановления займет от четырех до шести дней.

Третий закон наращивания мышц: мышцы будут расти, только если их правильно питать

Только представьте: вы можете прекрасно тренироваться и достаточно отдыхать, но если не будете хорошо питаться, то не добьетесь результатов. Точка!

Правильная диета не обязательно должна быть сложной, но в ней есть несколько аспектов, которые вы должны уметь сочетать.

Да, все знают, что надо потреблять белки, но сколько именно? Сколько раз в день? Какие именно?

А углеводы? Полезны ли они для роста мышечной массы? Какие лучше? Сколько? Когда их есть, чтобы добиться максимального эффекта?

А жиры? Какую роль играют они? Сколько нам их надо и как лучше их употреблять?

Ну и наконец, сколько калорий надо потреблять каждый день и почему? Как лучше подогнать график и насколько?

Что ж, вопросы хорошие, и в этой книге вы найдете четкие ответы на все и больше никогда не допустите ошибки в питании.

Вывод

Создание сексуального стройного тела, по сути, вопрос неукоснительного следования трем правилам: работать с серьезным весом, достаточно отдыхать и правильно питаться. Именно так вы получите сильное, здоровое, мускулистое тело. Вскоре вы встанете на этот путь и докажете его эффективность себе и окружающим.

Что ж, теперь займемся обратной стороной фитнеса – похудением – и разберемся, какие мифы, ошибки и правила ждут нас там.

Итоги главы

- Росту мышц способствует постепенное увеличение нагрузки, а не усталость или «наполненность».
- Работа с 80–85 % от максимального веса способствует максимально эффективному набору мышечной массы.
- Отдых так же важен, как и тренировки. Исследования показывают, что после работы с весом тело должно восстанавливаться от двух до семи дней.

7

Пять самых больших мифов и заблуждений о похудении

Дорога в никуда вымощена оправданиями.
МАРК БЕЛЛ

Вот уже много лет стройное, подтянутое тело является золотым стандартом внешнего вида женщины.

Оно было отличительным признаком древних героев и богинь и по-прежнему вызывает восхищение. Его боготворит поп-культура. Многие жаждут им обладать, но мало кому это удается.

С учетом того что в Америке количество людей с избыточным весом достигло 35 % от общего числа населения (и продолжает неуклонно расти), то кажется, будто возможность накачаться и стать одним из «спортивной элиты» требует сверхчеловеческой генетики и запредельного уровня знаний, дисциплины и самопожертвования.

Это не так. Секрет прост (на самом деле из этой книги вы узнаете все, что нужно).

Да, дисциплина и определенные «жертвы» понадобятся, нет, вы не сможете добиться тела своей мечты, каждый день уплетая огромную пиццу, но суть вот в чем: когда правильно тренируешься и питаешься, то получаешь удовольствие от такого стиля жизни. Вас будет тянуть в спортзал. Вы не будете мучиться чувством голода, сможете есть любимые продукты и не страдать.

Найдя эту «золотую середину», вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше, чем когда-либо, и вам это понравится неизмеримо больше, чем валяться на диване, толстеть и поедать мороженое и чипсы. Оказавшись в нужной «зоне», вы сможете делать со своим телом что угодно. Результаты неизбежны, это лишь вопрос времени.

Большинство людей так и не осилит этот путь. Им не хватит силы воли, или желания (они не смогут победить во «внутренней борьбе»), или же знаний. Возможно, и того и другого сразу.

В этой главе мы рассмотрим пять самых распространенных мифов и заблуждений о похудении. Как и заблуждения относительно наращивания мышечной массы, эти ошибки буквально пронизывают сферы здоровья и фитнеса и портят жизнь миллионам людей.

Давайте развеем их раз и навсегда, чтобы они не становились на вашем пути к достижению желанного рельефного тела.

Миф и заблуждение № 1: Следить за потреблением калорий не нужно

Если бы каждый раз, когда я общался с человеком, который мечтал похудеть, но не желал считать калории, мне давали пенни... ну вы поняли.

Это так же логично, как решить поехать через весь штат, не задумываясь о содержимом бензобака. Получится ли у вас? Возможно. Но это гораздо опаснее и волнительнее, чем могло бы быть.

Я не хочу судить этих людей, ведь зачастую они понятия не имеют, что такое калории. И просто не хотят что-то высчитывать или переживать, могут ли они позволить себе то или иное блюдо. Я их понимаю.

Подсчет калорий, планирование питания – называйте, как хотите, суть одна: если мечтаете похудеть, то придется следить за своим рационом.

Обмен веществ – энергетическая система и работает по законам энергии. Чтобы похудеть, ваше тело должно сжигать больше, чем потребляет, а энергетический потенциал пищи измеряется в калориях.

Возможно, для вас это не новость, но на всякий случай быстро объясню механизм процесса, если вы сомневаетесь, что все зависит от соотношения затрат и получения энергии.

В основе всего лежит энергетический баланс между ежедневно сжигаемой энергией и той, что вы получаете через пищу.

По законам физики, если вы предоставляете телу немного больше энергии, чем оно расходует за день, остаток откладывается в виде жира и вы постепенно набираете вес. Если давать телу немного меньше энергии, чем нужно, организм задействует дополнительные ресурсы и вы худеете.

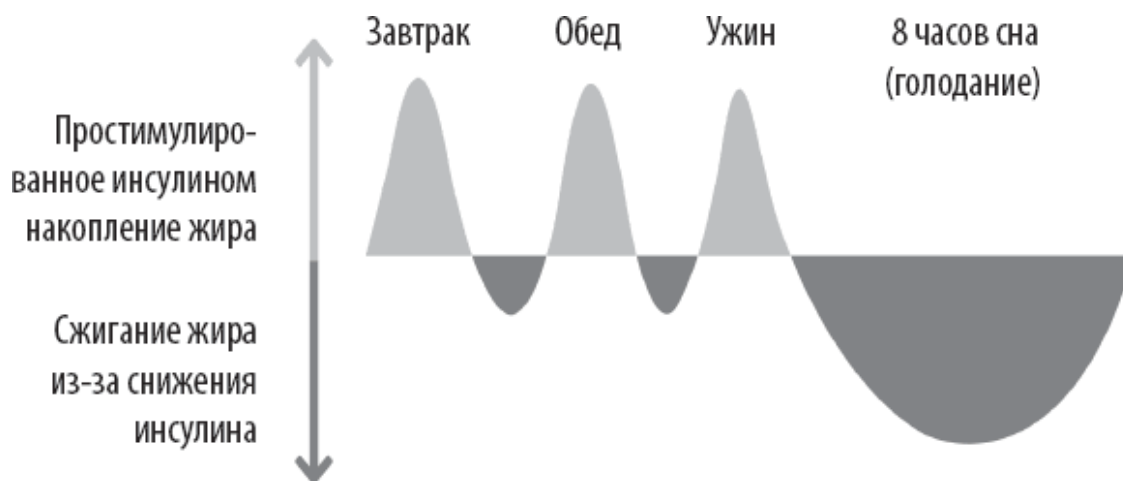
Так или иначе, для поддержания жизни вашему телу нужно определенное количество глюкозы в крови. Это то «горючее», с помощью которого работают все клетки, а некоторые органы, например мозг, и вовсе пожирают глюкозу в огромных объемах.

Когда вы едите, то даете телу относительно большой запас энергии (калории) на короткий период. Уровень глюкозы становится выше необходимого для поддержания жизни, но, вместо того чтобы «выкинуть» излишки или сжечь, организм откладывает их про запас.

Говоря научным языком, когда ваше тело поглощает питательные вещества и накапливает жир, это «постпрандиальный» период («пост» – значит «после», «прандиальный» – «относящийся к приему пищи»).

Когда тело заканчивает поглощать глюкозу и прочие питательные вещества (аминокислоты и жирные кислоты), наступает «постабсорбтивный» период («после поглощения»), при котором организм обращается за энергией к своим запасам. Начинается сжигание жира.

Каждый день ваше тело находится то в одном, то в другом состоянии, накапливая жир из пищи, а затем сжигая его, когда больше ничего не осталось. Вот простой график, наглядно показывающий весь цикл:



Светлым отмечены те промежутки времени, когда ваше тело накапливает энергию, потому что вы едите. Темным – те, когда энергии от пищи уже не осталось и организму приходится сжигать жир. Как видите, во сне мы теряем больше всего жира.

Если в течение дня светлые и темные периоды уравновешены – то есть вы накапливаете столько же энергии, сколько потом сжигаете, – то ваш вес остается неизменен. Если

переедаете и потребляете больше, чем расходуете, то толстеете. Если сжигаете больше, чем накапливаете, – худеете.

Это основной механизм, и он доминирует над всеми прочими, связанными с инсулином или другими гормонами и физиологическими функциями.

Проще говоря, вы не поправитесь, если скормливаете телу меньше энергии, чем оно сжигает, и не похудеете, если наоборот.

Вопреки ныне популярным верованиям – не важно, сколько углеводов вы съедите или насколько высок ваш уровень инсулина в течение дня. Энергетический баланс похож на первый закон термодинамики: запас жира невозможно увеличить без дополнительной энергии и уменьшить без ограничения энергии.

Именно поэтому исследования показывают, что люди одинаково худеют на высокоуглеводной и низкоуглеводной диетах, если потребляют меньше энергии, чем сжигают.

В целом тип еды не влияет на набор или потерю веса. В этом смысле калория есть калория. Однако это не значит, что для похудения можно питаться суррогатами. Если говорить о поддержании оптимального состояния тела, очень важно, что именно вы едите. Если хотите потерять жир, а не мускулы, калория калории рознь, но к этому вернемся позже.

Итак, вернемся к подсчету калорий. Обычно людей больше смущает не сам процесс, а необходимость соображать, что же съесть в течение дня или что же купить в магазине.

Во время получасового обеденного перерыва вы бежите в ближайшее кафе и не хотите загружать приложение и высчитывать калории. Вы желаете просто заказать что-то вроде бы полезное и надеяться на лучшее.

К сожалению, эти быстрые «полезные» перекусы содержат в себе намного больше калорий, чем вы думаете. Повторите подобное на ужин плюс еще какая-нибудь закуска – и вы просто съели слишком много, чтобы похудеть. Вы накопили столько же, если не больше, жира, сколько сожгли, поэтому ваш вес не изменится.

Так что настоящая проблема кроется не в подсчете калорий, а в безуспешных попытках спланировать рацион так, чтобы есть любимые блюда и сжигать энергии больше, чем успели накопить.

Да, гораздо проще разогреть большую тарелку недоеденных остатков или перехватить фастфуд на ланч, но за удобство придется платить: вы или сбросите вес совсем незначительно, или не сбросите вовсе.

Миф и заблуждение № 2: Кардиотренировки помогут вам похудеть

Каждый день я вижу полных людей, изматывающих себя на кардиотренажерах. Проходят недели, а их внешний вид не меняется.

Они верят, что бесконечные упражнения на эллиптическом или велотренажере словно волшебная палочка преобразят тело. Что ж, как вы уже поняли, дело обстоит иначе.

Кардио может поспособствовать похудению двумя способами – сжиганием калорий и ускорением обмена веществ, но на этом все.

И раз уж мы подняли эту тему, давайте немного поговорим о скорости обмена веществ. Ваше тело сжигает определенное число калорий независимо от физической активности, это и называется скоростью обмена веществ. А общее суточное потребление энергии складывается из скорости обмена веществ и тех запасов, что вы сожгли благодаря физической активности.

Когда говорят об ускоренном или замедленном обмене веществ, то имеют в виду увеличение или снижение его скорости. То есть тело во время отдыха сжигает больше или меньше калорий.

Кардио – а особенно та разновидность, которую я рекомендую и которая называется высокоинтенсивное интервальное кардио (ВИИК), – способно ускорить обмен веществ на основании явления, известного как «эффект дожигания».

Звучит круто, и журналы любят вворачивать этот термин для продвижения сомнительных товаров, но суть проста: тело продолжает сжигать дополнительную энергию уже после тренировки.

Однако помните: если вы питаетесь неправильно, то пробежки и тренажеры вас не спасут.

Например, вы пытаетесь похудеть, но невольно съели на 600 калорий больше, чем тело сжигает за день. Получасовая пробежка поможет израсходовать примерно 300 калорий плюс еще примерно сотню за счет «эффекта дожигания».

Однако у вас по-прежнему останется еще 200 калорий сверх нормы, а значит, имеющиеся запасы жира вы не снизите а может, еще и наберете сверх того.

Вы можете изматывать себя так годами и ничего не добиться; наоборот, постепенно вы начнете полнеть. Это основная причина, почему люди не могут похудеть, что бы они ни делали.

Миф и заблуждение № 3: Следовать новомодным диетам

Диета Аткинса, пляжная диета, диета Палео. ХГЧ-диета (от нее меня просто воротит). Голливудская диета. Диета по типу фигуры.

Похоже, каждый месяц появляется очередной модный рецепт. Я уже со счета сбился.

Пусть не все «самые последние и потрясающие» диеты плохи (например, Палео излишне строгая, но вполне здоровая), их огромное число, подкрепленное рекламой моделей и актеров, сбивает людей с толку, мешая найти «самый правильный путь» к похудению (и неудивительно).

В результате многие перескакивают с одной диеты на другую, но так и не достигают желаемых результатов. И покупаются на полную чушь просто потому, что не разбираются в физиологии обмена веществ и похудения так, как вы теперь. Или же не хотят в нее поверить.

Однако правила есть правила, и никакая новомодная диета или чудодейственные препараты им не помогут.

Как говорится, лучшая диета – та, которую вы можете соблюдать. Вы увидите, что гибкий сбалансированный подход гораздо приятнее и эффективнее. Как только убедитесь в этом сами, то в полной мере оцените, какая же глупость все эти модные веяния.

Миф и заблуждение № 4: Множество повторений во время тренировки сделают мышцы рельефнее

Многие «гуру» рекомендуют делать кучу повторений с малым весом, но это совсем не соответствует вашим целям.

На самом деле ваше тело изначально предрасположено к потере мышечной массы при нехватке калорий, а сосредоточившись только на изматывающих тренировках с множеством повторений, вы начнете стремительно слабеть, а в перспективе еще и существенно уменьшите мускулы.

Чтобы сохранить мышечный корсет при общем похудении, нужно поднимать серьезный вес. Вы постепенно увеличиваете нагрузку, а уровень синтеза белка остается достаточно высоким, чтобы предотвратить потерю мышечной массы.

Сложные упражнения вроде жима, приседа и становой тяги также ускоряют сжигание жира, потому что после них самый сильный эффект «дожигания».

Быть стройным – это просто иметь хорошие мышцы и мало жира, вот и все. Нет специальных упражнений для «проявления кубиков», и сотни повторений никак не помогут вам улучшить фигуру.

Миф и заблуждение № 5: Пытаться «точечно» похудеть

Возьмите любой журнал по фитнесу – и вы найдете советы, как накачать кубики на прессе, сделать бедра стройнее, избавиться от «спасательного круга» и тому подобное.

Если бы все было так просто.

Хотя исследования показывают, что тренировка, направленная на конкретную область тела, усиливает в ней кровообращение и липолиз (расщепление жиров на энергию), этого все равно недостаточно.

На самом деле подобные упражнения сжигают калории и способствуют росту мышц, но не помогают в значительной степени избавиться от покрывающего их жира.

Дело в том, что похудение зависит от состояния всего тела. Вы создаете правильные внутренние предпосылки (нехватку калорий), и организм начинает сжигать жир по всему телу, просто некоторые области худеют быстрее, чем остальные.

Делайте любые упражнения, но вы не получите сексуальный живот, если не снизите общий уровень содержания жира в теле, а это в большей степени зависит от правильного питания.

Как я уже говорил, если хотите подкачать определенную область тела, то тренировки без соблюдения диеты лишь увеличат проблему. Мышцы вырастут, но слой жира никуда не денется, отчего эта область только станет выглядеть больше и некрасивее.

Вот почему я из раза в раз повторяю простое правило: чем больше вы качаетесь, тем стройнее должны быть, чтобы не превратиться в «шкаф». Женщина, накачавшая заметные мускулы (год и более работы с поднятиями тяжестей), должна поддерживать уровень жира не выше 20 %, чтобы руки оставались в тонусе, пресс подтянутым, ноги стройными, ягодицы крепкими и т. д. Мужчинам же надо придерживаться не более 10 % ради накачанных рук, тонкой талии, выступающих вен, «плотных» мускулов и т. д.

У всех нас есть «проблемные» места, такова генетика. У некоторых моих знакомых женщин все излишки откладываются на бедрах, у других же, к счастью, относительно равномерно распределяется по всему телу.

Тем не менее верьте: вы можете сбросить столько веса, сколько захотите, стать такой стройной и подтянутой, как пожелаете. Просто наберитесь терпения и позвольте телу худеть так, как в него заложено от природы.

Вывод

Как и в области набора мышечной массы, в области похудения люди допускают много ошибок, что мешает им достичь цели.

Но, как и в первом случае, законы здорового похудения очень просты и невероятно эффективны. Продолжите их изучать и в дальнейшем применять на практике.

Итоги главы

- В основе набора и потери веса лежит принцип энергетического баланса. Тут не столь важно, что именно вы едите.

- Однако для здоровья это важно. Если хотите избавиться от жира, а не мышц, то калория калории рознь.

- Каждый день организм несколько раз переходит из состояния сытости в состояние голода, накапливая жир из еды, а потом сжигая его, когда от пищи ничего не остается. Если организм откладывает столько же жира, сколько расходует, ваш вес не изменится. Если больше (от переедания), то вы поправитесь. Если меньше – похудеете.

- Множества кардиотренировок недостаточно, чтобы похудеть. Вы не сможете перебить ими неправильное питание.

- Лучшая диета та, которую вы можете соблюдать. Именно поэтому гибкий подход в итоге остается единственно эффективным.

- Чтобы при похудении сохранить силу и мускулы, нужно работать с серьезным весом.

- Упражнения на определенную область тела сжигают калории и могут помочь накачать мышцы, но не помогают в значительной степени избавиться от покрывающего жира.

8

Четыре научных принципа правильного сжигания жира

Для меня жить – это постоянное чувство голода. Смысл жизни – не просто существовать или выживать. Нужно постоянно двигаться вперед, вверх, достигать, завоевывать.

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

Эволюция приучила наш организм откладывать жир, чтобы пережить времена, когда есть станет нечего. Много тысяч лет назад наши предки бродили по дикой природе, зачастую по несколько дней обходясь без пропитания и держась только за счет запасов энергии. Наконец убивали животное, ели, и их тела готовились к следующему периоду голода. Накапливание излишков жира было буквально вопросом жизни и смерти.

С тех пор генетическая программа никуда не делась. Когда вы ограничиваете число потребляемых калорий с целью похудеть, ваше тело сжигает жир, чтобы остаться в живых, но также замедляет обмен веществ, чтобы сохранить энергию.

Если вы слишком долго сидите на слишком жесткой диете, эта «метаболическая адаптация», как ее часто называют, может стать чересчур суровой, а скорость обмена веществ упасть до крайне низкого уровня.

Вот почему «подсчет калорий» у некоторых вроде как не работает. Гормоны или углеводы тут ни при чем, все дело в нарушении энергетического баланса. Их тела не сжигают столько калорий, сколько должны.

И это только начало проблем со слишком ярким увлечением диетами. Если организм долгое время испытывает дефицит калорий, то:

- Вы теряете мышечную массу, что ведет не только к ужасному «рыхлому» виду, но также влияет на кости и увеличивает риск заболеваний;
- Уровень тестостерона падает, а гидрокортизона взлетает до небес, что ухудшает самочувствие и ускоряет потерю мышечной массы;
- Ваш энергетический уровень резко упадет, каждый день вы будете мучиться голодом, плохо соображать, а можно даже дойти до депрессии.

К счастью, можно исправить метаболическую адаптацию и прочие побочные эффекты низкокалорийной диеты постепенным увеличением количества потребляемой пищи. Это вернет уровень интенсивности основного обмена в норму.

Но настоящая цель – предотвратить негативные последствия, и именно на этом мы сосредоточим внимание в этой главе. Если вы следуете правилам здорового похудения, то постепенно избавитесь от жира без снижения скорости обмена веществ и потери мышечной массы.

Первый принцип правильного сжигания жира: ешьте калорий меньше, чем сжигаете

Теперь вы знаете, похудение – точная наука. Не важно, кто и что вам говорит, весь процесс можно свести к простой математической формуле: соотношение полученной и израсходованной энергии.

Вопреки современным модным веяниям, не важно, что вы едите. Если у вас нормальный обмен веществ и вы правильно рассчитываете количество калорий (поддерживая легкий дефицит, поглощая чуть меньше энергии, чем сжигаете), то вы похудеете.

Не верите мне?

Эту теорию на личном примере подтвердил профессор Марк Хоб из Университета штата Канзас в 2010 году. В начале эксперимента он весил 96 кг при 33,4 % жира от общей массы тела (избыточный вес). Профессор рассчитал, что для похудения без мук голода ему надо потреблять примерно 1800 калорий в день.

Он следовал этой схеме два месяца и потерял 12 кг, но вот в чем западня: хотя коктейль профессор пил белковый и пару раз в день ел овощи, две трети нормы калорий все равно получал из бисквитов, брауни, чипсов, сладких злаков и шоколадного печенья – «диета круглосуточного магазина», как Хоб ее называл. И он не только сбросил вес, уровень его «плохого» холестерина снизился на 20 %, а «хорошего» на столько же поднялся.

Конечно, Хоб никому не рекомендовал так питаться, но суть он доказал. Когда речь идет о похудении, калории решают все.

Нет ничего нового в исследованиях о похудении и энергетическом балансе. Они насчитывают почти сто лет, и к настоящему моменту процесс целиком и полностью понятен.

Если хотите углубиться в, честно говоря, сложные детали, можете ознакомиться с потрясающим документом, опубликованным Лозаннским университетом.

Вы уже поняли, здоровое похудение не сводится к радикальному снижению числа потребляемых калорий и голоданию. В итоге потеря мышечной массы, замедление обмена веществ и прочие нежелательные эффекты вам еще аукнутся. А в конце концов, устав мучиться, вы впадете в другую крайность, станете есть все, что на глаза попадется, и вернетесь к тому, от чего ушли.

На самом деле все закончится еще хуже. Быстрый набор веса приводит к образованию порочного круга. Иными словами, люди становятся еще толще, чем до диеты.

Подведем итог. Чтобы правильно худеть, нужно следить за калориями, придерживаться рамок и помнить, что закуски и печенье в ваши планы не входят. Придется даже немного поголодать.

Но если все делать правильно, то вы сможете прекрасно похудеть и не потерять мышечную массу... а то и нарастить ее (да, это возможно, но об этом позже).

Второй принцип правильного сжигания жира: используйте питательные макроэлементы правильно, чтобы привести состояние тела в норму

Как я уже говорил, пусть в плане похудения в целом калория есть калория, но, когда речь заходит о здоровье, так уже не скажешь. Если вам просто нужно увидеть на весах меньшие цифры, то без разницы, что вы едите. Если же пытаетесь сбросить жир, а не мышцы, то очень даже важно.

Если на диете есть слишком мало белка, то мышечная масса сократится больше, чем если бы вы потребляли нормальное его количество.

Если при дефиците калорий есть слишком мало углеводов, то пострадают тренировки, мышцы станут хуже восстанавливаться, а гормональный фон станет более катаболическим.

Если есть мало жира, то существенно снизится уровень тестостерона и возникнут другие неприятные последствия.

Как видите, чтобы похудение было максимально эффективным, надо сократить число потребляемых калорий, но также есть достаточно белков и углеводов, чтобы сохранить мышечную массу, а также жира для нормального уровня гормонов и здоровья в целом.

Полезные жиры необходимы для хорошего состояния кожи и волос, защиты органов от шока, регуляции температуры тела и нормальной работы клеток.

Пусть звучит запутанно, на самом деле все просто. На самом деле это, пожалуй, самый понятный способ разобраться с диетами, и вскоре вы все узнаете.

Третий принцип правильного сжигания жира: питайтесь по удобному для вас графику

Большинство диет советуют есть понемногу, но часто. Якобы такой способ увеличит скорость обмена веществ и поможет быстрее похудеть.

Вроде бы в этом есть смысл. Регулярно принимая пищу, мы постоянно заставляем организм ее перерабатывать, а значит, ускоряем обмен веществ. Так?

Ну, почти... но похудеть это не помогает.

Каждый тип питательных макроэлементов (белки, жиры и углеводы) требует разных затрат энергии на расщепление. Это явление называется термическим эффектом пищи. Во время еды происходит метаболический «взрыв».

Сила и продолжительность этого «взрыва» зависят от того, сколько вы съели. Небольшие порции вызывают незначительные короткие всплески, а большие – долгие и существенные.

Итак, разве на много частых перекусов уходит больше энергии, чем на несколько крупных?

Что ж, ученые Французского национального института здоровья и медицинских исследований сравнили результаты экспериментов, рассматривающих термический эффект пищи у большого количества людей, питавшихся от одного до семнадцати раз в день.

Как оказалось, в плане суточного расхода энергии нет разницы между частыми мелкими перекусами и плотными редкими. Первые вызывают короткие метаболические взрывы, вторые – более долгие. К концу дня они все равно сравнялись по общему количеству сожженных калорий.

Также можно посмотреть исследования, проведенные Университетом Онтарио, разделившим участников эксперимента на две группы: у первой только трехразовое питание, у второй – оно же плюс еще три перекуса, в обоих случаях ограничение по калориям с целью похудения. Восемь недель спустя среди всех 16 участников ученые не нашли существенной разницы в потере веса, жира или мышечной массы.

Так что есть часто и помалу не особо помогает похудеть. А что с аппетитом? Его можно обмануть?

Ученые Университета Миссури наблюдали за сидящими на диете 27 людьми с избыточным весом. Двенадцать недель спустя увеличение приема протеина помогло установить контроль над аппетитом, но частота приема пищи (три или шесть раз в день) никакого влияния не оказала.

Исследователи из Канзасского университета также проверяли у людей с избыточным весом, влияет ли частота питания и прием протеина на аппетит и гормональный фон. Увеличение потребления белка давало чувство большей насыщенности, и шесть малых приемов пищи в день насыщало меньше, чем три больших.

С другой стороны, вы можете найти исследования, где участники меньше насыщались трехразовым питанием, а частое давало им чувство сытости и помогало легче переносить диету.

Суть в том, что при многих переменных все зависит от аппетита, и вспышки голода уравниваются регулярными приемами пищи, так что проще работать с ними, а не против них.

Вот почему клинические исследования показывают, что частые и редкие приемы пищи одинаково эффективны при похудении и в плане обмена веществ и контроля над аппетитом не имеют плюсов и минусов.

Давайте теперь поговорим о самой известной страшилке худеющих – ночных перекусах.

Почему-то люди верят, что если много есть на ночь, то быстрее поправишься, поэтому избегают этого любой ценой и предпочитают часами голодать, вместо того чтобы просто сдвинуть время приема пищи и не мучиться.

Как вам известно, набор и потеря жира целиком зависят от энергетического баланса и не имеют никакого отношения к графику приема пищи. Вы можете есть, когда хотите. И это не теория, а факт, доказанный многочисленными исследованиями.

Например, в итальянском Университете в Пескаре выяснили, что равнозначный прием калорий утром или вечером не влияет на похудение или общее состояние тела.

Исследования Университета Вандербильта показали интересный результат: те, кто обычно завтракал, быстрее худели, если пропускали утренний прием пищи и добирали вечером, а те, кто обычно по утрам не ел, теряли вес, если начинали завтракать. Ученые отнесли это на счет большего насыщения и лучшего питания.

Ученые бразильского Университета Сан-Паулу доказали, что деление калорий на пять приемов с девяти утра до восьми вечера, съедание всего только утром и только вечером никак не влияет на похудение или общее состояние организма.

Я также проверял эти результаты на личном примере и с теми, кому помогаю. Иногда мы переносили прием основной порции калорий на поздний вечер – намеренно или по необходимости.

Как и ожидалось, никакой разницы. Если вы придерживаетесь дневной нормы, тело отреагирует так, как должно.

Раз уж мы говорим о ночных перекусах, я рекомендую вам есть по 30–40 граммов медленно усваивающихся белков вроде яиц или казеина (в виде порошка или из полноценных источников, например нежирного прессованного творога) за полчаса до сна. Согласно исследованиям, это способствует восстановлению мышц за счет повышения уровня аминокислот.

Итак, вам не нужно зависеть от строгого графика приема пищи. Ешьте так часто или редко, как хотите, потому что это не влияет на процесс похудения. Сделайте свою диету такой приятной и удобной, как только возможно. Тогда вы сможете ее соблюдать, а в этом и есть вся суть.

Если вы гадаете, с чего же начать – с большего или меньшего числа перекусов, – то я рекомендую есть немного, но часто (4–6 раз в день).

На моей памяти тысячи моих подопечных предпочитали именно такой подход. Лично я не люблю съесть 800–1000 калорий и потом несколько часов еле шевелиться. Лучше 400 за один заход, который дает мне чувство насыщения на несколько часов, а потом перекус поменьше и уже с другим составом.

Если вы уже знаете, что не хотите или не можете есть часто, то и не мучайтесь. Делайте так, как вам удобно.

Четвертый принцип правильного сжигания жира: тренируйтесь, чтобы сохранить мускулы и ускорить похудение

Вы, конечно, можете похудеть, просто ограничив число калорий, но с упражнениями – кардио и тренировками с отягощениями – получится лучше.

Тренировки со свободным весом сохраняют мышцы и скорость основного обмена веществ, а также имеют существенный эффект «дожигания». Кардио сжигает больше энергии, а следовательно, жира.

Я считаю, что садиться на диету и не делать упражнения – ошибка. Вы рискуете не просто подрастерять мышечную массу и хуже выглядеть, но и подточить свое здоровье.

Делать или не делать кардио – решайте сами. Ничего ужасного от его отсутствия не произойдет, но на одной диете и упражнениях с отягощениями вы далеко не уйдете.

Если хотите иметь уровень жира в теле ниже 20 %, то лучше включить в программу кардиотренировки. К счастью, вам не придется тренироваться настолько много, как вам кажется.

Вывод

Здоровое похудение зависит исключительно от этих четырех простых законов.

Да, можно помодничать, считать «единицы» вместо калорий, сузить рацион так, что не сумеете переест, даже если постараетесь, выдумывать креативные низкокалорийные рецепты, жульничать, чтобы создать иллюзию сытости, и тому подобное, но в итоге эти законы сработают за или против вас и определят, похудеете вы или нет.

Итоги главы

- Когда вы ограничиваете себя в еде, то организм начинает сжигать запасы жира, а также замедляет обмен веществ, чтобы сохранить энергию.
- Если речь заходит о здоровье, калория калории рознь. Если хотите добиться максимального эффекта, надо есть достаточно белков и углеводов, дабы сохранить мышечную массу, активность, а также достаточно жира для общего здоровья.
- Частый или редкий прием пищи не поможет похудеть или нарастить мышцы. Питайтесь так, как вам удобнее.
- Ночные перекусы не влияют на похудение или наращивание мышц.
- Ешьте медленно усваивающиеся белки, например яйца или казеин (в виде порошка или из полноценных источников, например нежирного прессованного творога), за полчаса до сна для восстановления мышц.
- Упражнения с отягощениями сохраняют мышцы и скорость основного обмена веществ, а также имеют существенный эффект «дожигания».
- Добавление кардио в программу тренировок позволит сжечь больше энергии, а следовательно, жира.

Часть II Внутренний фактор

9

Самоконтроль для достижения идеальной формы

Дисциплина – это делать то, что ненавидишь, но так, будто это обожаете.

МАЙК ТАЙСОН

В деле достижения идеальной фигуры какую-то странную роль играет рубеж трех месяцев. Именно в этот момент многие покидают спортзал.

Из раза в раз десятки людей по той или иной причине просто исчезают 3–4 месяца спустя. Кто-то заболевает и уже не возвращается. Другие решают недельку передохнуть, но неделька затягивается до бесконечности. Третьим просто лень, и они начинают выдумывать оправдания, почему им теперь плевать на свой внешний вид.

Их объединяет одно: без видимых результатов мотивация предсказуемо испаряется.

К счастью, вам эта проблема не грозит. Если станете в точности следовать этой книге, то достигнете невероятных успехов и три месяца спустя будете настроены еще более оптимистично, чем сейчас.

Однако, пока мы не перешли к сути правильных тренировок и питания, хочу, чтобы вы запомнили два одинаково важных фактора для создания тела вашей мечты. Я называю их внешним и внутренним факторами.

Внешний – физический (как тренироваться, есть, отдыхать). Именно на нем сосредотачивается большинство тренеров, книг и журналов. Внутренний не столь популярный, но не менее важный. Если вы с ним не разберетесь, то усложните себе задачу.

Внутренний фактор – это, разумеется, психологическая сторона похудения, и именно она отличает людей с выдающимися результатами от прочих, со средними. Создание потрясающего тела не сводится лишь к послушному следованию очередной модной программе. Это – продуманный подход к тому, как обращаться с телом, смена стиля жизни.

Два главных внутренних барьера на пути – это недостаточная мотивация и нехватка дисциплины. Большинство рано или поздно с ними сталкивается.

Вначале люди полны решимости, но всего несколько недель спустя они уже буксуют. Ой, тренировка совпадает с тем новым ТВ-шоу... Ну подумаешь, лишний часок вздремну... Пропущу пару дней, чего особенного... Ухвачу лишний кусочек, какая разница...

Поддаваясь искушениям, вы вступаете на скользкий путь, добиваясь все меньших результатов, а в итоге задумываетесь, зачем оно вам вообще надо, и уходите. Я видел это сотни раз.

Да, некоторые люди ответственнее других от природы, но любой может использовать простые ухищрения, которыми я поделюсь с вами в этой главе. Они помогут вам настроиться на победу и оставаться в строю, даже когда хочется сдаться.

10

Как стать хозяином своей жизни. Простая наука о силе воли и самоконтроле

Хочешь владеть великой империей? Научись управлять собой.
ПУБЛИЛИЙ СИР

Согласно проведенным в 2010 году Американской психологической ассоциацией исследованиям, нехватка силы воли стоит на первом месте в списке препятствий, мешающих человеку достичь цели. Многие испытывают чувство вины, что подвели себя и других, что по большей части не контролируют собственную жизнь. Участники опроса сообщили, что чувствуют, как идут на поводу у эмоций, импульсов и желаний, что самодисциплина в итоге ужасно утомляет.

А что с теми, у кого уровень ответственности выше? Ну, они лучше учатся в школе, больше зарабатывают, из них получаются хорошие руководители, они счастливее, здоровее и меньше переживают. У них лучше отношения в социуме и личная жизнь (о которой они умеют не распространяться). Такие люди даже живут дольше. В общем, чем больше сила воли, тем проще.

Невзирая на то, к какому лагерю мы относимся, всем приходится проверять свою стойкость на прочность. Некоторые искушения носят биологический характер (желание есть жирную сладкую пищу, которую мозг распознает как необходимую для выживания), какие-то более индивидуальны. То, что нас влечет, другому может показаться отвратительным. А их пристрастия покажутся нам столь же впечатляющими, как кормежка в самолете.

Детали роли не играют, механизм один. Оправдания, которые вы выдумываете, чтобы не идти в спортзал снова, почти не отличаются от тех, что сочиняет себе обжора... третьи сутки подряд. Как вы ищете повод отложить важную тренировку на день, так и курильщик пытается заглушить голос совести, мол, это же всего одна сигарета.

Итак, суть ясна: борьба с самим собой – просто одна из характерных черт человека. Так почему для некоторых эта ноша непосильна? Почему они так легко сдаются и радостно ищут себе оправдания? И что с этим делать? Как им взять себя в руки и снова контролировать свою жизнь?

Хорошие вопросы, и пусть у меня нет ответов на все, я готов поделиться с вами исследованиями, которые помогли мне разобраться в природе самоконтроля.

Увидите, углубленные знания о том, как мы устроены, невероятно выручают. Поняв, что же заставляет нас терять контроль, мы сможем умело создать «резервы» и обойти все ловушки.

Итак, начнем наше небольшое путешествие с простого: четкого понимания, что же такое сила воли.

Буду, не буду, хочу

Что мы имеем в виду, говоря, мол, ему не хватает силы воли?

Обычно все сводится к возможности или невозможности человека сказать «нет». Им надо готовиться к экзаменам, но они пошли с друзьями в кино. Они пытаются сбросить 4,5 кг, но не смогли отказаться от яблочного пирога. Им трудно сказать «не буду».

Однако есть еще два проявления силы воли: «буду» и «хочу».

«Буду» – это обратная сторона «не буду». Умение сделать то, что не хочется, например пойти в спортзал, невзирая на усталость, оплатить просроченный счет или допоздна просидеть над рабочим проектом.

«Хочу» – это умение помнить о причинах, невзирая на искушения, держаться за цель больше, чем за порыв отобедать фастфудом или завести новую кредитку.

Станьте хозяином своих «буду», «не буду» и «хочу» – и станете хозяином своей жизни. Отговорки испарятся. Дурные привычки рухнут и уйдут в прошлое. Искушение потеряет свою силу.

Однако не ждите, что получить эти способности просто. «Перепрограммировать» себя на умение делать трудный выбор нелегко. Сперва это покажется вам невыполнимым, будет тянуть к привычному образу жизни. Тем не менее не сдавайтесь, и постепенно все встанет на свои места. Будет все проще и проще говорить «нет» отвлекающим факторам и «да» – тому, что нужно сделать.

Теперь, когда мы выяснили, из чего же состоит сила воли, давайте перейдем к психологическому понятию желания и почему иногда так тяжело оставаться «хорошим».

Ваш мозг на дофамине: почему сдать так приятно

Настоящий вызов силе воли – это не мимолетное «почему бы нет?», которое испарится в считанные секунды. Это всепоглощающая внутренняя борьба между добром и злом, добродетелью и грехом, инь и ян, и вы физически ее ощущаете.

Что же происходит?

Что ж, говоря языком психологии, вы пытаетесь перестроить свой мозг, когда он зафиксирован на обещании вознаграждения. Увидели чизбургер – и гормон дофамин устремляется в мозг. Внезапно вся жизнь сосредотачивается на этой жирной восхитительной стопке из мяса, сыра и хлеба. Дофамин сигнализирует мозгу, что надо съесть этот сэндвич сейчас же, любой ценой или столкнуться с ужасными последствиями.

Хуже того, теперь мозг предвкушает неминуемый всплеск инсулина и энергии, поэтому начинает понижать уровень сахара в крови, отчего вам еще больше хочется бургер. И не успеваете вы оглянуться, как уже нетерпеливо переминаетесь с ноги на ногу в очереди.

Как только вы узнаете о возможности получить вознаграждение, мозг начинает работать на дофамине и уверять, что именно это-то нам и нужно. Он играет на предвкушении немедленного удовольствия и заглушает голос разума, напоминающий о долгосрочных последствиях.

Однако гормон не отвечает за чувство радости, его роль – стимулировать действие, что он и делает, возбуждая нервную систему, заставляя сфокусировать внимание на цели и побуждая добаться уже до приза. И мы идем за ним, как осел за морковкой. Тут есть и свои ловушки: когда дофамин высвобождается в организм, то также туда впрыскиваются гормоны стресса, вызывая ощущение тревоги. Поэтому чем больше мы думаем о предстоящей награде, тем важнее она для нас становится, тем сильнее желаем заполнить ее сейчас же.

Мы не сознаем, что испытываемый нами стресс вызван не тем, что у нас нет яблочного пирога, туфель или трофея онлайн-игры, – дело в самом желании. Это игра дофамина с эмоциями, дабы мы следовали его командам.

Ваш мозг плевать хотел на перспективу. Ему все равно, будете ли вы счастливее, набрав лишние килограммы или став беднее. Его работа – опознать обещание вознаграждения и устроить тревогу, даже если она влечет за собой хаотичное поведение и доставляет больше проблем, чем того стоит.

Какая ирония, что желанная награда каждый раз от нас ускользает, но малейшая возможность ее получить продолжает толкать нас вперед, вплоть до одержимости. Вот почему несколько дней спустя мы расхлебываем последствия катастрофического сбоя силы воли, но снова отправляемся за драконом: покупаем холестериновую пищу, набираем новых кредитов и опять кидаемся играть в «Фейсбуке».

Все, что может принести нам удовольствие, запускает эту систему: запах чизбургеров, распродажа в «черную пятницу», знак внимания от девушки или реклама от очередного качка. Как только дофамин завладевает мозгом, желание заполучить вожака предмет становится вопросом жизни и смерти.

Неудивительно, что прием, запах и даже вид вредной, богатой сахаром пищи вызывает потребность съесть все, что на глаза попадется. В далеком прошлом огромный аппетит был жизненно необходим. После долгой охоты человек наконец убивал животное и тут же начинал жадно есть, чтобы продержаться до следующей трапезы. Но это все в прошлом. Сегодня подобный инстинкт скорее предрасположенность, чем необходимость, но все равно толкает нас становиться толще и толще.

Однако на этом проблема с дофамином не заканчивается. Исследования показывают, что выброс этого гормона из-за обещания одной награды заставляет нас искать и других. Посмотрите на изображения обнаженных женщин – и, скорее всего, вы примете рискованное финансовое решение. Помечтайте о деньгах, и еда станет казаться еще заманчивее.

Это огромная проблема в современном мире, где все заточено под то, чтобы мы желали больше и больше. Продуктовые компании знают, сколько соли, сахара и жира включить в рецепт, чтобы поймать нас на крючок, а также разрабатывают бесконечные новые вкусы и предложения, дабы мы с него уже не сорвались. Разработчики видеоигр придумывают новые задания, повышающие уровень дофамина до амфитаминового, что объясняет одержимость некоторых геймеров. Онлайн-шопинг, постоянное продвижение темы секса в медиа, «Фейсбук» и даже ароматы в магазинах, отелях, ресторанах, кафе с фастфудом и мороженым кричат вашему мозгу: «Вот награда!», отчего мозг ищет дофамина, как свинья... ну, вы знаете чего, а нам хочется заполучить это все, и чем раньше, тем лучше.

Если прикинуть, насколько наши нейроны сверхстимулированы, то неудивительно, что взрослый человек с проблемным весом подсаживается на мороженое, видеоигры, телешоу и рекламу, и какие чудовищные усилия нужны, чтобы избежать этих ловушек.

Раз мы хотим преуспеть в этом новом мире, то должны научиться различать ложные отвлекающие «награды», которыми нас заманивают каждый день, куда бы мы ни пошли, от настоящих, которые дают истинное удовлетворение и приносят смысл в жизнь.

Заклятый враг силы воли: стресс

Давайте вернемся к примеру с бургером. Помните? Вот вы стоите в очереди и выходите слюной в предвкушении нескольких тысяч калорий жирного сырного удовольствия.

В какой-то момент настает просветление, и вы вспоминаете, что на диете. Что мечтаете похудеть. Что хотите стать стройной, здоровой и счастливой. И клянетесь всем на свете, что на этот раз не отступитесь.

В этом контексте пища представляет собой угрозу, и ваш мозг включает протокол «бороться или сбежать». Уровень стресса подскакивает, но убивать или убегать не из-за чего: реальной угрозы нет. Чизбургер не запрыгнет сам вам в горло и не займет очередь вслед за другими в вашем желудке. Для этого ему нужно ваше содействие. Иными словами, угроза – вы.

Проще говоря, нам нужна защита от самих себя, а не от коварных пирожков с мясом. Вот тут и необходим самоконтроль. Расслабить мышцы, успокоить сердце и мозг и прики-

нужно, как на самом деле поступить дальше, хотя дофамин подталкивает нас действовать как можно быстрее.

Исследования показывают, что ничто так не подрывает силу воли, как стресс – и не только тот, который провоцирует затуманенный дофином мозг, но и повседневный. Чем больше мы волнуемся, тем больше склонны переедать, тратить лишнее и делать то, о чем потом жалеем.

Хороший способ измерить уровень стресса – это проверить то, что называется вариативностью сердечного ритма (насколько ваше сердцебиение ускоряется и замедляется при дыхании). Чем больше вы взвинчены, тем меньше разброс – и тем больше сердце привыкает к высокой скорости сокращения.

Ученые выяснили, что менее подверженные стрессу люди – те, у кого вариативность сердечного ритма широка, – показывают значительно лучший самоконтроль. Им проще сопротивляться искушению, они реже подвержены депрессии, не отступают от трудностей и в целом лучше справляются в стрессовой ситуации.

Все, что причиняет волнение – моральное или физическое, – иссушает наши резервы силы воли и снижает способности к самоконтролю. Следовательно, успокаиваясь – в данный момент и в целом – мы исправляем эту ситуацию.

К чему же прибегают люди в попытках снизить стресс? Исследования утверждают, что к «заглушителям» в виде еды, алкоголя, видеоигр, телевизора, шопинга и так далее. Сами люди признают неэффективность подобных методов. Просмотр телевизора и алкоголь не снижают, а увеличивают стресс. Поиски оправданий ведут к чувству вины, а оно снова к оправданиям и снова к вине и так далее.

Пищей часто заглушают волнение, искусственно поднимая сахар в крови. И пусть это дает временное утешение, но ценой лишних калорий. Всплеск глюкозы и энергии сменяется спадом, что, как и стресс, плохо влияет на силу воли. При низком уровне сахара в крови мы пасуем перед трудностями, злимся, идем на поводу у стереотипов и даже отказываемся от благотворительности.

Это одна из многих причин, почему разумнее получать основную порцию углеводов из сложной, медленно перевариваемой пищи. Так мы поддерживаем уровень энергии в течение дня. Но к этому мы еще вернемся в следующей главе.

Итак, если еда, алкоголь, видеоигры, шопинг и телевизор нам не помощники, что же делать? Самый эффективный способ – просто расслабиться. Если хотите убедиться на примере, то в следующий раз, когда ваша сила воли пошатнется, начните глубоко и медленно дышать (4–6 вдохов в минуту). Медленно втягивайте воздух через рот и выдыхайте, сложив губы трубочкой. Ученые утверждают, что, успокаивая таким образом сердцебиение, вы лучше сопротивляетесь последствиям стресса и укрепляете силу воли.

И пусть этот трюк позволит вам устоять перед искушением, важно, чтобы вы каждый день находили время расслабиться. Это не только снизит уровень гормонов стресса и увеличит силу воли, но и в целом сохранит здоровье. Однако не путайте расслабление с оправданиями и ленью. Бутылка вина и суточный просмотр телевизора вам не помогут.

Вместо этого займитесь тем, что включает в себя специфическую психологическую реакцию: замедление сердцебиения, понижение артериального давления, расслабление мышц, очистку разума. Все просто замедляется. Согласно исследованиям, есть несколько способов войти в это состояние: прогулки, чтение, чашка чая, успокаивающая музыка, йога, даже садоводство.

Еще один важный фактор – полноценный сон. Если вы зачастую недосыпаете, вы больше подвержены стрессу, вам не хватает сил придерживаться правильных привычек и сдерживать плохие. Нехватка сна вызывает симптомы, схожие с СДВГ: рассеянность, забыв-

чивость, импульсивность, плохое планирование и гиперактивность. Вряд ли это все поможет вам с самоконтролем.

Уменьшив количество просмотра угнетающих, нагоняющих страх передач, вы также снизите уровень стресса. Постоянное выслушивание плохих новостей, теорий заговоров и напоминаний о смертности провоцирует переедание, лишние траты и прочие неприятности.

Если действительно хотите защитить себя и создать запас прочности, то надо над собой работать. Регулярные тренировки снижают тягу к еде и искусственным стимуляторам, расширяют вариативность сердечного ритма, дарят большую устойчивость к стрессу и депрессиям и даже улучшают мозговые функции.

Ничто так не помогает улучшить самоконтроль, как тренировки. Они дают моментальный эффект, не нужно долго ждать результатов: даже пять минут легких упражнений на улице достаточно, чтобы улучшить моральное состояние человека. Если хотите быстро «починить» силу воли, спорт вам в помощь.

В следующий раз, как начнете отнекиваться, мол, вы устали, вам некогда, вспомните главное: каждая тренировка укрепляет вашу силу воли и дарит энергию. Относитесь к ним как к своему «секретному оружию».

Плвать как, просто хочу, и немедленно

*Хочу работы,
Все работы,
Подарки, призы, сласти, сюрпризы,
Любых размеров и цветов,
И прямо сейчас,
Не важно как,
Но прямо сейчас.*

Эту песню пела Верука в «Вилли Вонке и шоколадной фабрике» (1971), и многие люди каждый день вторят ей, даже не замечая этого.

Когда мы думаем о награде, то чем дольше вынуждены ждать, тем меньше ее хотим. Психологи называют это «временной отсрочкой». Теперь понятно, почему, когда мы вынуждены выбирать между мгновенным выигрышем и отсроченным, синица – или биг-мак – в руке оказывается дороже стаи журавлей в небе.

То, что мы можем получить прямо сейчас, кажется нам более ценным. Вот почему кредитные компании зарабатывают столько денег, почему фастфуд популярнее спортзалов, почему люди делают неправильный выбор по жизни.

И пусть мы все восприимчивы к подобному, некоторые гонятся за мгновенной выгодой чаще остальных. И чем сильнее человек подвержен такому поведению, тем хуже у него с самоконтролем и тем чаще он действует импульсивно и имеет нездоровые пристрастия.

Сколько неудобств вы готовы вытерпеть ради достижения далекой цели? Насколько способны игнорировать немедленную выгоду и неуклонно двигаться к большей цели, маячащей на горизонте?

К счастью, невзирая на нашу любовь к мгновенному вознаграждению, мы можем успешно поменять приоритеты, просто изменив взгляды на жизнь.

Например, если я вам дам чек на \$200, датированный более поздним числом, и попытаюсь тут же выкупить его у вас обратно за 100, согласитесь ли вы? Скорее всего, нет. А если дам вам \$100 и попытаюсь выкупить их отсроченным чеком на 200? Тоже нет. Но почему? Ответ прост: мы не хотим терять то, что уже имеем, даже если в будущем нам сулят большую

выгоду. Такова природа человека, и поэтому нас тянет к небольшим мгновенным победам. Поэтому пончик кажется желаннее далекой перспективы похудеть.

Однако мы можем использовать психологию, чтобы настроиться на долговременные цели, а не саботировать их.

Если, столкнувшись с искушением, вы станете думать о будущем и том, сколько уже положили сил на прогресс, то станете меньше цепляться за оправдания. Если, глядя на пиццу, вспомните, что, съев ее, откажетесь от перспективы добиться идеального тела, то внезапно она покажется куда менее привлекательной.

Вы действительно готовы пожертвовать неделями пути к телу своей мечты ради одного блюда?

Давайте все растолстеем и сбросимся с моста

Сколько раз вы слышали, как же мало людей занимается спортом и ест недостаточно фруктов и овощей и как много предпочитают телевизор и фастфуд?

Такая статистика призвана запугать нас, но для приверженцев вредной еды она словно музыка для ушей. Им приятно сознавать, что они не одиноки – да почти все такие же. И если все это делают, чем я хуже?

Возможно, вы не такой, но не считайте, что не подвержены этому психологическому приему. Мы верим, будто сами заправляем своей жизнью, не принимая во внимание мнение и поступки других, но это не так. Обширные психологические и маркетинговые исследования показали, что поступки других людей (даже если мы точно про них ничего не знаем) влияют на наши выбор и поведение, особенно когда речь идет о наших близких.

В мире маркетинга этот эффект называют «социальной значимостью», с помощью него придумываются сотни способов убедить нас покупать то, а не другое. Если мы не уверены, как поступить, то обычно смотрим, что делают другие, и следуем их примеру, зачастую бессознательно. Каждый раз, одобряя какое-то действие, потому что «все так поступают», мы попадаем под социальное доказательство. Оно распространяется на все: от единовременных решений до долгосрочных привычек. На нас влияют даже герои кинофильмов.

Например, наличие среди друзей или родных людей с проблемным весом увеличивает риск полноты у вас. Чем больше студент верит, что остальные списывают, тем выше вероятность, что и его потянет сжульничать (даже если его подозрения не верны), чем больше людей считает, что прочие подают неверные данные в налоговую, тем скорее захотят сделать это сами.

Ученые выявили заразительную природу привычек и мнений во многих других сферах (алкоголь, курение, наркотики, недосып, даже одиночество и депрессия). Раз эти вещи передаются от человека к человеку, наше окружение влияет на нас гораздо сильнее, чем мы думаем.

Даже если вы свободны от всех этих дурных привычек, вид тех, кто им подвержен, задевает вас и подталкивает сдать самому. Наблюдая за чрезмерными тратами, вы подсознательно можете захотеть больше съесть. Узнав о том, как кто-то прогулял уроки, решите пропустить тренировку.

Однако хорошие привычки также заразительны. Если мы общаемся с целеустремленными сильными людьми, то тоже можем «подхватить» их уверенность. Даже просто думая о тех, у кого лучше с самоконтролем, мы увеличиваем свою силу воли.

Поэтому если вы сидите на диете или тренируетесь, то можете облегчить себе жизнь, присоединившись к единомышленникам и помня о тех, кто успешно справился с задачей. Вам даже не нужно постоянно встречаться: достаточно регулярной переписки. Вы станете подпитывать друг друга.

Возможно, будет разумно ограничить общение с теми, кто подрывает вашу веру в себя – обжорами и лентяями, например, – раз уж один их вид влияет на ваш аппетит и подталкивает тоже найти причину ничего не делать.

Глядя, как другие теряют контроль, вы не обязательно должны сдаваться сами. Наоборот, это может укрепить вас, если вы морально готовы расценивать подобные проявления слабости как угрозу своим целям.

Вы можете «привить» себя против таких угроз, ежедневно пересматривая свои цели и прикидывая, что способно сбить вас с пути. Проигрывайте эти ситуации. Что вас цепляет? Какое действие или стратегия поможет сдержаться? Каково это – преуспеть? Такая тактика поможет вам укрепиться и в нужный момент отвернуться от соблазна.

Использовать «хорошее», чтобы оправдать «плохое»

Хвалили вы себя, сделав то, что должны, не поддавшись искушению, или ругали, проиграв битву своим желаниям?

Использовали ли «хорошее» поведение как разрешение побыть «плохим»?

Скорее всего, ответ на оба вопроса «да», и это нормально. Вы столкнулись с тем, что в психологии называется «моральное право», – коварным врагом силы воли.

Видите ли, когда мы оправдываем свои действия моральными ценностями, то подпитываем свое желание чувствовать себя хорошими, даже если вредим другим или отказываемся от долгосрочных целей. Вроде как хорошим поступком мы заслужили право немного (или много) побыть плохими. Например, потренировались вы, не ели лишнего, похвалили себя и завтра кинулись обжираться, не изводясь муками совести.

Интересный факт: «хорошие» поступки, которыми люди оправдывают «плохие», не обязательно связаны. Шопоголик, упустивший желанную вещь, считает, что имеет право утешиться едой. Люди, которым напоминают про совесть, меньше жертвуют на благотворительность. Черт, да даже если вы просто подумаете сделать что-то хорошее, то вас потянет на аморальный или просто плохой поступок.

Есть и более причудливая интеллектуальная уловка: только представляя, что бы они сделали, люди уже чувствуют себя благороднее. Они могли съесть весь чизкейк, а взяли только кусочек. Могли бы пропустить четыре тренировки, а пропустили три. Могли бы купить костюм за \$2000, но выбрали за \$700.

Просто чтобы проиллюстрировать, до какого абсурда способно дойти моральное право, можете ли вы предположить, почему, добавив в меню здоровые блюда, «Макдоналдс» стал продавать еще больше биг-маков? Да, сама возможность есть правильно дарила людям удовольствие собой, а следовательно, право тут же вознаграждать себя чизбургером.

Как видите, если нам нужно моральное право уйти прочь от цели, не так трудно найти благовидный предлог и дать себе зеленый свет. Если заказываешь здоровое основное блюдо, можно взять высококалорийные закуски и десерты. Если покупаешь шоколад для благотворительности, то можно и самому его поесть. Органические сладости предположительно низкокалорийны, поэтому их можно есть каждый день.

Как ни странно, в итоге все эти «разрешения» мешают людям достичь того, что действительно важно, – стройного тела, долгой жизни, разумных трат, завершения проекта и т. д. Они уверяют себя, что разбазаривание здоровья, денег, времени, возможностей и отношений – просто баловство. И кого же они обманывают? Только себя.

Мораль этого раздела такова: нельзя идти на поводу у эмоций. Если по жизни мы гонимся за «хорошими ощущениями», то найдем множество причин не переживать из-за «небольшой» отсрочки, переедания, лишних трат. А потом будем удивляться, почему мы такие толстые, разбитые и ленивые.

Нам надо прекратить морально оценивать свое поведение, использовать размытые понятия «хорошо» и «плохо» применительно к немедленным действиям. Нужно помнить, почему мы делаем «трудные» вещи, например тренируемся, аккуратно тратим, работаем сверхурочно и т. д.

Рассматривайте диету и упражнения как два независимых шага на пути к желанному телу, а не как хорошие поступки, за которые можно купить себе послабление. Успешное соблюдение режима не дает вам права халтурить.

Помните: цель не просто правильно питаться или тренироваться – нам надо радикально себя изменить. От этого зависят ваше здоровье, счастье, уверенность в себе. Поедание пиццы и пропуски тренировок – это не мелочи, которые можно оправдать. Это угрозы на пути к достижению цели.

Когда ваша сила воли колеблется, вспоминайте эти самые цели. Что вас ждет, если вы не сдадитесь? В чем главная награда? Кому еще станет от этого легче? Какой станет жизнь, если заветная мечта исполнится? Готовы ли вы поступиться ежеминутными выгодами? Смириться с определенными неудобствами ради будущего?

«Подумаешь?! Я все равно ленивый идиот!»

Что делают люди, оступившись в соблюдении диеты? Плюют, возвращаются в строй и продолжают? Или же решают, мол, какая разница, я уже все испортил, пойду-ка в буфет?

К сожалению, второй случай распространеннее. Порочный круг оправданий, сожалений и новых оправданий, называемый психологами эффектом «подумаешь?!», кажется неотвратимым. Горсть чипсов превращается в упаковку. Пара кусочков шоколада – в плитку. Бокал вина – в бутылку или две.

Потерпев неудачу, люди говорят себе: «Я все равно уже облажался, так что, подумаешь, можно и повеселиться» – и летят вниз по спирали. Они сдаются и чувствуют себя плохо. Чтобы исправиться, возвращаются к тому, на чем оступились, провоцируя еще худшие угрызения совести, ошибаются еще больше и так далее.

Что ж, все равно в какой-то момент вы ошибетесь. Слишком много съедите на вечеринке, пропустите тренировку. Как бы я ни старался, все равно тоже иногда соскальзывал. Здесь нет ничего плохого – мы просто люди. Важно, как мы поведем себя дальше.

Чего точно не надо делать – это обрушиваться на себя с критикой, которая лишь усилит чувство вины и стыда. Иначе захочется чем-то поднять себе настроение (например, вспомнить о той коробке с печеньем). Чем строже мы себя караем, тем хуже делаем.

Нужно проявить к себе то же сострадание и снисхождение, что и к друзьям. Возможно, это звучит нелогично. Не начнем ли мы так оправдывать свое поведение? Ученые утверждают, что нет – поддержка себя в момент стресса лишь укрепит силу воли и самоконтроль. Мы берем на себя ответственность за свои действия и двигаемся дальше, усвоив урок.

Гордость – еще одно эффективное оружие. Представляя, как добьетесь цели, кому об этом расскажете, как они отреагируют, вы увеличиваете силу воли и охотнее сделаете все необходимое. Предвкушение стыда и провала также поможет устоять перед искушениями, но гордость все-таки сильнее.

Хрустальный шар заблуждений

Один из самых распространенных способов подорвать самоконтроль – это оправдывать ошибки настоящего перспективой будущих хороших поступков. Просто планируя тренировку, мы начинаем задумываться, что сейчас можно организовать себе послабление в диете.

Такого рода заблуждения основаны не только на «моральном праве», но и на еще одном изъяне: вере, что в будущем мы примем иное решение, чем сегодня. Сегодня я съем два десерта, но завтра снова вернусь к диете. Сегодня я пропустил тренировку, но завтра выполню двойную норму. Сегодня я завис на любимом телешоу, но до конца недели больше ничего не посмотрю.

Мы просто слишком доверяем себе, рассчитываем, что больше не сделаем того, перед чем не можем устоять сейчас. Что будем более энергичны, сознательны, ответственны, мотивированы, смелы, сильны... правильны до отвращения... через пару дней, недель, месяцев.

Такой оптимизм хорош, если мы действительно выполним свои обещания. Но всем известно, чем кончается дело. Когда «завтра» наконец наступает, куда только девается тот идеальный благородный человек, которым мы себя считаем? А заявленные обязательства оказываются вовсе не так легки, как нам казалось. И как же быть? Да снова отложить на потом, надеясь на спасение в будущем.

В итоге мы лишь накапливаем невыполнимый ком задач и обязательств.

Следуя программе «Тоньше, стройнее, сильнее», остерегайтесь поддаваться искушению и будущим добродетельным поведением оправдывать нынешние грехи. Не сбивайтесь с курса, не представляйте себя как нечто абстрактное, чьи желания и эмоции не совпадают с теперешним. Когда придет завтра, маловероятно, что вы действительно выполните обещания. Скорее всего, вы не передумаете и попытаетесь купить себе больше времени.

Со временем вы приобретете то, что ученые называют «непрерывная связь со своим будущим «Я»», то есть способностью сводить последствия с настоящими действиями. Такая связь не только позволит вам похудеть, но и попутно улучшит прочие области вашей жизни.

Дабы ее создать, используйте пару упражнений. Думая о будущем – не о награде! – мы укрепляем силу воли. А представляя его в деталях, делая то, что должны, и не делая всего остального, помогаем себе не сбиваться с курса. Например, если вам трудно начать диету, просто представьте, как питаетесь иначе, что именно покупаете. Иногда этого достаточно.

Второе упражнение – написать письмо себе в будущем. Каким вы себя видите, на что надеетесь, что делаете сейчас и как это отзовется потом, что будущий вы скажет о себе настоящем, даже чем вам грозит нынешнее отступление от курса. Сайт FutureMe.org дает возможность написать такое письмо и выбрать дату, когда оно вам придет.

Последнее упражнение похоже на остальные. Представьте будущего себя в подробностях для укрепления самоконтроля. Проанализируйте последствия нынешних поступков, хороших и плохих. Как вы станете выглядеть, если отступитесь? Каковы будут физические, моральные и эмоциональные изменения? Болезнь, сожаление, стыд, уродство, депрессия и одиночество? Ничего не утаивайте. А если вы выдержите? Какой станет ваша жизнь? Как вы будете выглядеть и чувствовать себя? Станете ли ощущать гордость и благодарность? Опять-таки рассмотрите возможности.

Не боритесь с порывами – контролируйте их

Вот сидите вы на диване после долгого трудного дня и начинаете мечтать. Внезапно в голове возникает образ мороженого, и ваши вкусовые рецепторы просыпаются. Нет, думаете вы, только не мороженое. Не думай о мороженом!

Не работает. Чем отчаяннее вы отгоняете прочь образ воздушного лакомства, тем больше идет слюноотделение. Наконец, вы понимаете, что единственный способ успокоиться – это сунуть ложку мороженого в рот.

Как же редко реальность соответствует ожиданиям!

Проблема не в живом воображении, а в попытке его задавить. Исследования показывают, что готовность обдумать и прочувствовать без активного действия – это эффективный

метод борьбы с проблемами вроде плохого настроения, обжорства и вредных пристрастий. С другой стороны, подавление негативных чувств и мыслей, например самоедства, волнения, грусти, может привести к комплексу неполноценности, тревогам, депрессии и даже переданию.

Так что, если вас одолевают тревожные мысли, спокойно примите их, а не пытайтесь вымести воображаемой метлой. Вам необязательно в них верить или выискивать в них глубокий смысл – просто отметьте, что они есть. Не вдумывайтесь, проиграйте их. Они не столь важны и скоро исчезнут.

Особенно это относится к диете. Подавление мыслей – очень плохая стратегия. Чем больше вы сражаетесь с мечтами о еде, тем больше вы ее желаете. Когда они к вам приходят, не пытайтесь отвлечься или поспорить с собой, просто примите это чувство. Вы не всегда можете контролировать свой разум, но способны контролировать свои действия. И прежде чем поддаться порыву, вспомните о цели и почему вообще вы должны воздерживаться. Плывайте на волне желания, пока оно само не исчезнет.

Ученые Вашингтонского университета называют это «оседлать порыв». Он помогает курильщикам сократить количество сигарет в день. Люди учатся справляться с чувствами, а не кидаться в крайности в поисках поддержки.

Выждите 10 минут, прежде чем поддаться порыву и сделать то, что, как вам известно, вы не должны. Это не только даст вам время подумать, но также рассеет притягательность мгновенного вознаграждения. Отсрочив его получение на эти десять минут, вы обезвредите самую главную угрозу для своей силы воли.

Если вы столкнулись с вызовом своему «буду», если боитесь сделать то, что должны, – то выждите 10 минут и решите, стоит ли продолжать. Скорее всего, вы придете к выводу, что, раз начали, надо двигаться вперед.

Когда двигаться к цели трудно, удержится только упорный

Шесть часов, вы только закончили работать. Сил нет. Позади суматоха, встречи, общение с начальством. Вы ползете к машине и вдруг с ужасом вспоминаете, что надо еще идти в спортзал качать ноги.

Мозг тут же начинает выдавать причины ехать прямиком домой. Все равно тренировка получится ужасной. По понедельникам в спортзале не протолкнуться. Можно наверстать на следующей неделе. А друзья еще больше пропустили.

Ослабевшая защита падает, и вы уже принимаете следующее решение: заказать пиццу или приготовить полезную еду? Если оформить заказ сейчас, то можно забрать его по дороге домой...

Кто только с этим не сталкивался! Люди пропускают тренировки, мухлюют с диетой, срываются на близких и откладывают работу под любым предлогом – усталость, раздражительность, измотанность или депрессия. Так легко сказать: «Я устал», – и не переживать из-за своего провала.

Что ж, только самые крутые спортсмены способны переступить через боль – тогда как обычные люди сдаются, решив, что достигли предела возможностей. Но мы должны научиться преодолевать физическую и моральную усталость и убеждать себя идти к цели дальше.

Это не так сложно, как кажется. Данные исследования показывают, что те, кто попросту не верит в возможность моральной усталости или ослабления «мышцы силы воли» от неустанного самоконтроля, не испытывают такого постепенного истощения силы своей воли, как те, кто уверен в этом.

Так что вы сильны настолько, насколько сами считаете, и способны контролировать себя настолько, насколько уверены в своих силах. В следующий раз, как почувствуете усталость, скажите «буду» или «не буду», соберитесь и примите решение. Заставляйте себя переступить грань, пойти на неудобства, и, скорее всего, все получится, и вам за это ничего не будет.

Используй или проиграешь: как тренировать силу воли

Современная жизнь бесконечно проверяет на прочность нашу силу воли и заставляет призывать на помощь самоконтроль, чтобы не отвлекаться, делать то, что должен, и не делать то, что нельзя.

Проблема в том, что на каком-то этапе мы рискуем выдохнуться и поддаться искушению. Как оказалось, невзирая на типы поставленных задач, уровень самоконтроля выше всего утром и спадает с течением дня. Сопrotивляясь желанию вкусно поесть, борясь с эмоциональными всплесками, концентрируя внимание, убеждая себя выполнять трудные задания – да даже просто делая покупки, мы истощаем свои резервы.

Можно ли накачать силу воли как мускулы? Ее запасы не бесконечны, и при каждом «жиме» они потихоньку снижаются. Однако вы можете натренировать этот «мускул» как настоящий, стать сильнее и легче переносить усталость.

Мы способны увеличить силу воли, выполняя небольшие примеры самоконтроля: есть меньше сладкого, следить за тратами, за осанкой, не ругаться, каждый день заниматься с эспандером, а свободной рукой выполнять прочие дела.

Когда мы делаем эти «простые» вещи, то случается то, что психологи называют «остановись и подумай». То есть прежде чем действовать, мы выдерживаем паузу, замечаем, что собрались предпринять, и ведем себя иначе.

На основе исследований мы можем создать свои упражнения для силы воли. Например, тренировать свое «не буду»: не сутулиться во время сидения, не есть вредную пищу, не ругаться. Или, наоборот, «буду»: заводить новые полезные привычки вроде пятиминутных дыхательных упражнений, прогулок, 20 отжиманий после подъема, уборки дома. Следить за тем, на что обычно не обращаете внимания, вроде: сколько калорий вы съедаете и сжигаете за день, сколько кофе пьете, сколько времени сидите в Интернете.

Сами удивитесь, как эти мелкие упражнения увеличат вашу способность менять жизнь к лучшему.

Другая стратегия по тренировке силы воли называется «обязательство» и заключается в том, чтобы усилить свои позиции и отбросить все попытки саботировать будущего себя. Для многих лучший способ победить соблазн – просто избегать его.

Например, если вы вместо работы любите лазить по Сети, то можете загрузить программу **Freedom** (www.macfreedom.com), которая отключает Интернет на определенное время. **Anti-Social** (www.anti-social.cc) блокирует соцсети и электронную почту. Если вам трудно сидеть на диете, выкиньте всю вредную еду в доме и не покупайте ее, берите на работу здоровый ланч или вступите в группу «Diet Bet» на www.dietbetter.com. Если хотите больше мотивации с тренировками, купите годовой абонемент, а не месячный.

Еще один хороший способ развивать чувство ответственности – это сайт Stickk (www.stickk.com), созданный йельским экономистом Йеном Эрьесом. Там вы можете обозначить цель и временные рамки, поставить деньги, решить, что с ними случится, если вы провалитесь (например, пойдут на благотворительность или даже в организацию, которая вам не нравится, – этот импульс еще сильнее), назначить рефери, который станет отслеживать ваши успехи, подтвердит достоверность ваших отчетов и пригласит вас «группу поддержки».

Проще говоря, все, что вы можете сделать, дабы подтвердить серьезность намерений, исключить возможность передумать и сдаться, помогает вам сдерживать импульсы, оставаться припертым к стенке и не сходить с курса.

Столь желанный успех

Когда мы определились с целью, о чем мы мечтаем больше всего? Разумеется, об успехе. Мы хотим видеть изменения в лучшую сторону, дающие силы стараться еще усерднее. Но реальность не всегда отвечает нашим запросам.

Но тут кроется иной риск: самоуспокоенность. Исследования показывают, что некоторые используют успех на пути к цели как повод расслабиться и смухлевать.

Нас может убаюкать чувство успеха и причастности. А с моральным правом вообще можем решить, что шаг вперед оправдывает два шага назад.

Вместо того чтобы нахваливать себя, вызывая желание поступить наоборот, надо расценивать свои успехи как свидетельство важности цели, помнить, как важно довести процесс до конца.

Так что надо продолжать, а не расслабляться.

Вывод

Человеческая природа парадоксальна, и самоконтроль не исключение. Мы жаждем долгосрочного и мгновенного вознаграждения, заветной цели и однократных всплесков удовольствия. Мы подвержены искушениям, но обладаем волей им противостоять. Постоянно сталкиваемся со стрессом, страхом, тревогой и печалью вперемешку со спокойствием, надеждой и радостью.

И пусть мы не способны радикально изменить себя, тренируя силу воли, мы определенно можем помочь себе встречать тяготы жизни достойно, спокойно и взвешенно.

Итоги главы

Введение

- А что с теми, у кого уровень ответственности выше? Ну, они лучше учатся в школе, больше зарабатывают, из них получаются хорошие руководители, они более счастливые, здоровые и меньше переживают. У них лучше отношения в социуме и личная жизнь (о которой они умеют не распространяться). Такие люди даже живут дольше.

- Оправдания, которые вы выдумываете, чтобы не идти в спортзал снова, почти не отличаются от тех, что сочиняет себе обжора... третьи сутки подряд. Как вы ищете повод отложить важную тренировку на день, так и курильщик пытается заглушить голос совести, мол, это же всего одна сигарета.

Буду, не буду, хочу

- Большинство представляет себе силу воли как способность говорить «нет», но есть еще два фактора.

- «Буду» – это обратная сторона «не буду». Умение сделать то, что не хочется, например пойти в спортзал, невзирая на усталость, оплатить просроченный счет или допоздна просидеть над рабочим проектом.

- «Хочу» – это умение помнить о причинах, невзирая на искушения, держаться за цель больше, чем за порыв отобедать фастфудом или завести новую кредитку.

Ваш мозг на дофамине: почему сдать так приятно

- Как только вы узнаете о возможности получить вознаграждение, мозг начинает работать на дофамине и уверять, что это именно то, что нам нужно. Он играет на предвкушении немедленного удовольствия и заглушает голос разума, напоминающий о долговременных последствиях.

- Когда дофамин высвобождается в организм, то туда также впрыскиваются гормоны стресса, вызывая ощущение тревоги. Поэтому чем больше мы думаем о предстоящей награде, тем важнее она для нас становится. Тем сильнее желаем заполучить ее сейчас же.

- Какая ирония, что желанная награда каждый раз от нас ускользает, но малейшая возможность ее получить продолжает толкать нас вперед, вплоть до одержимости.

- Исследования показывают, что выброс этого гормона, спровоцированный обещанием одной награды, заставляет нас добиваться и других. Посмотрите на изображения обнаженных женщин – и, скорее всего, примете рискованное финансовое решение. Помечтайте о деньгах, и еда станет казаться еще заманчивее.

- Раз мы хотим преуспеть в этом новом мире, то должны научиться различать ложные отвлекающие «награды», которыми нас заманивают каждый день, куда бы мы ни пошли, от настоящих, которые дают истинное удовлетворение и приносят смысл в жизнь.

Заклятый враг силы воли: стресс

- Самоконтроль помогает расслабить мышцы, успокоить сердце и мозг и прикинуть, как на самом деле поступить дальше, хотя дофамин подталкивает нас действовать как можно быстрее.

- Исследования показывают, что ничто так не подрывает силу воли, как стресс – и не только тот, который провоцирует затуманенный дофином мозг, но и повседневный. Чем больше мы волнуемся, тем больше склонны переждать, тратить лишнее и делать то, о чем потом жалеем.

- Все, что причиняет волнение – моральное или физическое, – иссушает наши резервы силы воли и снижает способности к самоконтролю. Следовательно, успокаиваясь – в данный момент и в целом, – мы исправляем эту ситуацию.

- Самый эффективный способ восстановиться после стресса – просто расслабиться. Если хотите убедиться на примере, то в следующий раз, как ваша сила воли пошатнется, начните глубоко и медленно дышать (4–6 вдохов в минуту).

- Согласно исследованиям, есть несколько способов войти в это состояние: прогулки, чтение, чашка чая, успокаивающая музыка, йога, даже садоводство.

- Если вы часто спите слишком мало, то больше подвержены стрессу, вам не хватает сил придерживаться правильных привычек и сдерживать плохие.

- Постоянное выслушивание плохих новостей, теорий заговоров и напоминаний о неизбежной смерти провоцирует переживание, лишние траты и прочие неприятности.

- Регулярные тренировки снижают тягу к еде и искусственным стимуляторам, расширяют вариативность сердечного ритма, дарят большую устойчивость к стрессу и депрессиям и даже оптимизируют мозговые функции.

Плывать как, просто хочу, и немедленно

• Когда мы думаем о награде, то чем дольше вынуждены ждать, тем меньше ее хотим. Психологи называют это «временной отсрочкой». И чем сильнее человек подвержен такому поведению, тем хуже у него с самоконтролем и тем чаще он действует импульсивно и имеет нездоровые пристрастия.

• Если, столкнувшись с искушением, вы станете думать о будущем и о том, сколько уже положили сил на прогресс, то станете меньше цепляться за оправдания.

Давайте все растолстеем и сбросимся с моста

• Обширные психологические и маркетинговые исследования показали, что поступки других людей (даже если мы точно про них ничего не знаем) влияют на наши выбор и поведение, особенно когда речь о наших близких.

• Если мы не уверены, как поступить, то обычно смотрим, что делают другие, и следуем их примеру, зачастую бессознательно. Это распространяется на все: от единовременных решений до долгосрочных привычек. На нас влияют даже герои кинофильмов.

• Ученые выявили заразительную природу привычек и мнений во многих других сферах (алкоголь, курение, наркотики, недосып, даже одиночество и депрессия).

• Однако хорошие привычки также заразительны. Если мы общаемся с целеустремленными сильными людьми, то тоже можем «подхватить» их уверенность.

• Если вы сидите на диете или тренируетесь, то можете облегчить себе жизнь, присоединившись к единомышленникам и помня о тех, кто успешно справился с задачей.

• Вы можете «привить» себя против таких угроз, ежедневно пересматривая свои цели и прикидывая, что способно сбить вас с пути. Такая тактика поможет вам укрепиться и в нужный момент отвернуться от соблазна.

Использовать «хорошее», чтобы оправдать «плохое»

• Видите ли, когда мы оправдываем свои действия моральными ценностями, то подпитываем свое желание чувствовать себя хорошими, даже если вредим другим или отказываемся от долгосрочных целей. Вроде как хорошим поступком мы заслужили право немного (или много) побыть плохими.

• Если по жизни мы гонимся за «хорошими ощущениями», то найдем множество причин не переживать из-за «небольшой» отсрочки, переедания, лишних трат. А потом будем удивляться, почему мы такие толстые, разбитые и ленивые.

• Нам надо прекратить морально оценивать свое поведение, использовать размытые понятия «хорошо» и «плохо» применительно к немедленным действиям. Нужно помнить, почему мы делаем «трудные» вещи, например тренируемся, аккуратно тратим, работаем сверхурочно и т. д.

• Когда ваша сила воли колеблется, вспоминайте свои цели.

«Подумаешь?! Я все равно ленивый идиот!»

• Потерпев неудачу, люди говорят себе: «Я все равно уже облажался, так что, подумаешь, можно и повеселиться», – и летят вниз по спирали.

• Чего точно не надо делать – так обрушиваться на себя с критикой. Чем строже мы себя караем, тем хуже делаем.

- Нужно проявить к себе то же сострадание и снисхождение, что и к друзьям. Ученые утверждают, что поддержка себя в момент стресса лишь укрепит силу воли и самоконтроль.
- Представляя, как добьетесь цели, кому об этом расскажете, как они отреагируют, вы увеличиваете силу воли и охотнее сделаете все необходимое.
- Ожидание стыда и провала также поможет устоять перед искушениями, но гордость все-таки сильнее.

Хрустальный шар заблуждений

- Один из самых распространенных способов подорвать самоконтроль – это оправдывать ошибки настоящего перспективой будущих хороших поступков.
- Мы просто слишком доверяем себе, рассчитываем, что больше не сделаем того, перед чем не можем устоять сейчас. Что будем более энергичны, сознательны, ответственны, мотивированы, смелы, сильны... правильны до отвращения... через пару дней, недель, месяцев.
- Думая о будущем – не о награде! – мы укрепляем силу воли. Например, если вам трудно сесть на диету, просто представьте, как питаетесь иначе, что именно покупаете. Иногда этого достаточно.
- Второе упражнение – написать письмо себе в будущем. Каким вы себя видите, на что надеетесь, что делаете сейчас и как это отзовется потом, что будущий вы скажете о себе настоящем, даже чем вам грозит нынешнее отступление от курса.
- Последнее упражнение похоже на остальные. Представьте себя будущего в подробностях для укрепления самоконтроля.

Не боритесь с порывами – контролируйте их

- Исследования показывают, что готовность обдумать и прочувствовать без активного действия – это эффективный метод борьбы с проблемами вроде плохого настроения, обжорства и вредных пристрастий.
- Подавление негативных чувств и мыслей, например самоедства, волнения, грусти, может привести к комплексу неполноценности, тревогам, депрессии и даже перееданию.
- Когда вас одолевают желания, не пытайтесь отвлечься или поспорить с собой, просто примите это чувство. Вы не всегда можете контролировать свой разум, но способны контролировать свои действия.
- Выждите 10 минут, прежде чем поддаться порыву и сделать то, что, как вам известно, вы не должны.

Когда двигаться к цели трудно, удержится только упорный

- Те, кто просто не верит, что нехватка самоконтроля влияет на моральную усталость, не испытывают того же постепенного упадка сил, как те, кто верит.
- В следующий раз, как почувствуете усталость, скажите «буду» или «не буду», соберитесь и примите решение. Толкайте себя переступить грань, принять дискомфорт, и, скорее всего, все получится без особых последствий.

Используй или проиграешь: как тренировать силу воли

- Проблема в том, что на каком-то этапе мы рискуем выдохнуться и поддаться искушению. Сопrotивляясь желанию вкусно поесть, борясь с эмоциональными всплесками, концентрируя внимание, убеждая себя выполнять трудные задания, да даже просто делая покупки, мы истощаем свои резервы.

- Мы способны увеличить силу воли, выполняя небольшие примеры самоконтроля: есть меньше сладкого, следить за тратами, за осанкой, не ругаться, каждый день заниматься с эспандером, а свободной рукой выполнять прочие дела.
- Другая стратегия по тренировке силы воли называется «обязательство» и заключается в том, чтобы усилить свои позиции и отбросить все попытки саботировать будущего вас.

Столь желанный успех

- Исследования показывают, что некоторые используют успех на пути к цели как повод расслабиться и смухлевать.
- Вместо того чтобы нахваливать себя, вызывая желание поступить наоборот, надо расценивать свои успехи как свидетельство важности цели, помнить, как важно довести дело до конца.

11

Простой способ в достижении красоты и здоровья – ставить цели, которые будут вас мотивировать

Я не тот человек, чтобы лавировать между каплями. Иногда приходится немного намочнуть, чтобы добежать до цели.

ЭРИК ФРАНКХАУЗЕР

Теперь, когда вы узнали, что такое самоконтроль и сила воли и что нужно для их поддержания, давайте на минуту отвлечемся и расставим цели, которые послужат нам напоминаниями на случай искушения.

Люди со смутными, нереальными целями (а то и вовсе без них) уходят первыми. Их легко вычислить. Они приходят в спортзал бессистемно, чуть не засыпают на тренажерах, бродят от одного к другому и монотонно выполняют упражнения, даже не вспотев.

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.