

Лев Гончаров



Трансформация тела со скоростью #РазмерКвартал

Методика питания и тренировок

**Обновленное
и дополненное
издание 2.0**

Лев Гончаров

**Трансформация тела со
скоростью #РазмерКвартал.
Методика питания и
тренировок. Обновленное
и дополненное издание 2.0**

«Издательские решения»

2018

Гончаров Л.

Трансформация тела со скоростью #РазмерКвартал. Методика питания и тренировок. Обновленное и дополненное издание 2.0 / Л. Гончаров — «Издательские решения», 2018

ISBN 978-5-4493-5659-8

Цель этой методики — хорошо выглядеть. Размер — это примерно 4 см. Именно на эту величину можно улучшать тело тем, кто начинает от дивана каждые 90 дней. Улучшать — это не уменьшать или увеличивать. Улучшать — это увеличивать, где нужно и уменьшать, где нужно. Обновленное и дополненное издание 2.0.

ISBN 978-5-4493-5659-8

© Гончаров Л., 2018
© Издательские решения, 2018

Содержание

Введение	6
Габариты тела	7
Нормы сжигания жира	9
Кардиотренировка	11
Минуты кардио	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Трансформация тела со
скоростью #РазмерКвартал
Методика питания и тренировок.
Обновленное и дополненное издание 2.0.**

Лев Евгеньевич Гончаров

© Лев Евгеньевич Гончаров, 2018

ISBN 978-5-4493-5659-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Помните фильм «Красота по-американски»?

Главный герой подбегает к своим соседям, которые следили за собой и просят их дать совет по тренировкам. Соседи его спрашивают:

Вы хотите силовые тренировки или аэробные?

Я просто хочу хорошо выглядеть!

Методика размер/квартал для тех, кто хочет хорошо выглядеть.

Если вы хотите хорошо бегать, много подтягиваться или сесть на шпагат, то в мире есть много прекрасных пособий для достижения целей, которые мало связаны с внешностью.

Цель этой методики – «хорошо выглядеть»

Размер – это примерно 4 см.

Именно на эту величину можно улучшать тело тем, кто начинает от дивана каждые 90 дней.

Улучшать – это не уменьшать или увеличивать. Улучшать – это увеличивать, где нужно и уменьшать, где нужно.

Если у женщины талия уменьшается со скоростью ягодич, то она худеет. Если растёт разница между талией и ягодицами, то её тело улучшилось.

Если у мужчины ушло 4 см в талии и 2 см в бицепсе, то он похудел. Если талия уменьшилась, а бицепс не изменился, значит его тело улучшилось.

Я не знаю, мужчина вы или женщина и сколько у вас лишних размеров или недостающих и в каких частях тела.

Но я знаю, что все люди имеют грудь, талию и ягодицы на которые надевают одежду.

И если вы будете следовать методике, то через несколько отчетных кварталов одежда slim вам будет велика в талии и облегать в груди.

Габариты тела

У автомобилей – самодвигов по-русски – есть габариты, которые влияют на их покупку.

Ваше тело – это самодвиг со своими габаритами, которые определяют вашу стоимость на рынке услуг.

Что бы кто ни говорил, а габариты имеют значение при поиске работы или секса.

Именно по габаритам тела выбирается одежда.

Я с уважением отношусь к людям размера XXXL, но это не мой любимый размер.

Вы сами решаете, какой у вас любимый размер и какие любимые пропорции.

В текстильной промышленности чем больше размер, тем ровнее пропорции.

Например, в мужском размере XS разница между грудью и талией 14 см или 17%, а в размере XXL – 13 см и 11%.

Я горжусь тем, что у меня талия от размера S, а грудь от размера XL. Это создает трудности с покупкой стандартно-нормальной одежды, но нормально и великолепно – это же не одно и то же.

Вы заслуживаете иметь великолепный размер одежды, а не нормальный.

Знать габариты своего тела – это хорошо, хотя и необычно. Очень мало людей знают свои актуальные размеры груди/тали/бедер. Я уже не говорю о знании длины рукава или внутреннего шва брюк. Эти заморочки для портных.

Длины моих рук и ног соответствуют росту 170 см при росте 174. Это значит, что я – «такса», и с этим ничего поделать нельзя.

Однако в моих силах заполнить рукава и штанины красотой так, чтобы талия не свисала над ремнем.

Очень многие люди радуются тому, что смогли влезть в старую одежду, потому что похудели.

Я предлагаю похорошеть

Улучшить размер одежды – это не уменьшить или увеличить, а изменить разницу между грудью, талией, бедрами, рукавами и штанинами.

Но чтобы увидеть, как хорошеют габариты вашего самодвига, нужно для начала сделать замеры.

Мужчинам я предлагаю замерять бицепс/талию/бедро, а женщинам – грудь/талию/бедра.

Замеров не должно быть слишком много – трех достаточно, потому что методика размер/квартал следует принципу бесхлопотности, как в бритве у Оккамы.

Нормы сжигания жира

Сжиганию жира нужно учиться так же, как езде на велосипеде.

При езде на велосипеде нужно уметь держать равновесие и не падать, а при сжигании жира нужно уметь не срываться с диеты.

Снижение веса и сжигание жира – это не одно и то же.

Чтобы отследить сжигание жира, нужно взвешиваться каждый день в одно и то же время в одной и той же одежде.

Сжигание жира можно отследить по среднему значению веса за неделю.

Чтобы случайно не сжечь мышцы, нужно следить и за показателями силовых тренировок.

Если средний вес за неделю ползет вниз, а силовые показатели стоят или растут, то будьте уверены, что вы сжигаете жиры и не сжигаете мышцы.

Чтобы сжигать жир и не сжигать мышцы, нужно мышцы кормить, а жир морить.

Для кормления мышц нужна минимальная калорийность. Обычно это не менее 1000 килокалорий.

Скорость сжигания жира зависит от массы лишнего жира, а следовательно, от дефицита калорий.

Если у вас лишних 40 кг, то дефицит питания может быть около 1000 килокалорий, что соответствует сжиганию жира со скоростью более 700 граммов в неделю.

Если у вас лишних только 4 кг, то дефицит калорий может быть всего лишь 100 килокалорий. И тогда вы будете сжигать чуть более 70 граммов жира в неделю.

Теперь вам понятно, почему последний жир уходит в десять раз медленнее?

Раньше медики считали, что оптимальная скорость сжигания жира – это 500 граммов в неделю.

Теперь они говорят, что это 200 граммов.

Все дело в степени ожирения. Медики еще об этом не знают, но вы уже знаете;)

Лишний жир определить нетрудно. Замерьте талию и сравните ее с числом по формуле рост минус 100.

Например, если ваш рост 175 см, а талия 90 см, то лишний жир можно рассчитать по формуле:

$$90 - (175 - 100) = 90 - 75 = 15 \text{ (кг)}$$

Лишние 15 кг жира позволят вам сделать дефицит в 360 килокалорий, что соответствует оптимальной скорости сжигания жира в 280 граммов в неделю.

Кардиотренировка

Под кардиотренировкой следует понимать любой вид долгих упражнений – упражнений, которые вы можете измерять десятками минут.

Например, вы можете бодро шагать 20 минут, но не можете подтягиваться 20 минут, потому что хорошо подготовленный человек может провисеть на турнике около четырех минут.

Для сжигания жира полезны долгие упражнения, которые происходят без закисления.

Если вы бежите слишком быстро, то чувствуете, как в ногах появляется характерное жжение. Вы чувствуете молочную кислоту. Вы зашагнули за порог лактата. Это закисление.

Для сжигания жира это плохо.

Кардиотренировки нужны для сжигания жира, но не сжигания мышц.

Если вы тренируетесь с оптимальным пульсом, то можете набирать минуты кардио, которые не только сжигают жиры сейчас, но и стимулируют рост органелл, которые помогают использовать жиры как источник энергии.

Эти органеллы очень помогают при дефиците калорий не только на тренировке, но и в жизни.

Кардиотренировки – это помощник диеты в сжигании жира.

Именно дефицит жировых калорий в питании гарантирует сжигание жира, а кардиотренировки помогают пережить легче оптимальный дефицит калорий.

Оптимальный пульс кардиотренировок – это 170 минус возраст.

Пульс может меняться вместе с погодой и допускает отклонения на 15 ударов.

Например, при одной и той же скорости бега при разной погоде вы будете наблюдать разный пульс с отклонением до 15 ударов в минуту.

Пульс 170 минус возраст можно описать как состояние легкого напряжения, когда вы можете говорить, но не можете петь.

При таком пульсе многие люди спокойно тренируются вместе и ведут беседы.

Выбор вида кардиотренировок зависит от вашего желания, ваших способностей и инфраструктуры.

Желание – это то, к чему у вас лежит душа. Если вы любите плавать, то не нужно себя заставлять бегать.

Способности тоже важны для кардиотренировок. Если у вас проблемы с хореографией, то лучше заниматься циклическими упражнениями.

Инфраструктура – это оборудование. Если ближайший бассейн в двух часах езды от дома, то лучше полюбить бег.

Выберите любой вид кардиотренировок и начинайте набирать свою недельную норму в минутах с пульсом 170 минус возраст.

Минуты кардио

Все знают, что для улучшений в теле нужно увеличивать нагрузку, поэтому большинство людей увеличивают интенсивность.

Если человек решил бегать, то он старается бежать быстрее, если плавать, то активнее разбрызгивать воду, если бить грушу, то так, чтобы кости трескали.

Это не самый лучший метод сжигания жира с оглядкой на здоровье.

В силовых тренировках мерилom успеха является увеличение веса отягощения – повышение интенсивности. В жиросжигающих кардиотренировках лучше увеличивать продолжительность – набирать минуты кардио.

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.