

**САМ
СЕБЕ
ТРЕНЕР**

Michael Matthews

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

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

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

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует.

Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник — Деймон За

БОЛЬШЕ СУШЕ СИЛЬНЕЕ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

МАЙКЛ МЭТТЬЮЗ



Москва
2019

ИСТОРИИ УСПЕХА ПРОГРАММЫ «БОЛЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»



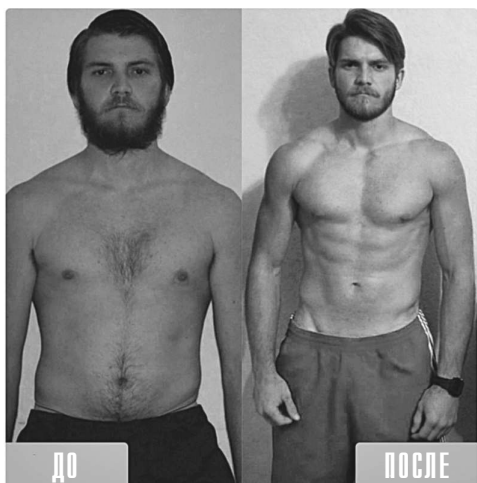
«До сих пор не могу привыкнуть к тому, что мой живот стал плоским. Мне больше не приходится тягивать его, но я совершенно не жалею об этом».

ДАРРЕН Б.



«Я никогда не добивался таких результатов, как с программой «Больше, стройнее, сильнее!»

КОРИ Н.



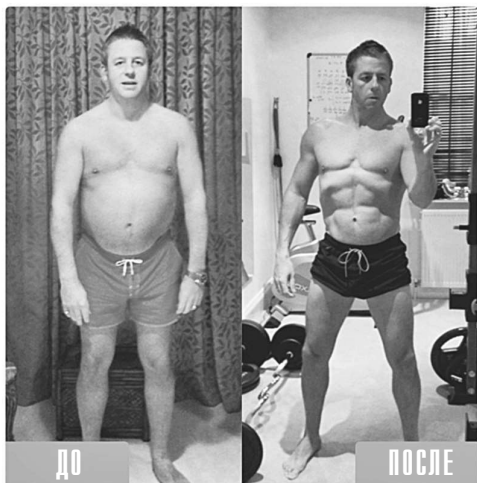
«Количество жира в моем теле снизилось с 16 до 10%!»

МАРК В.



«Я являюсь живым доказательством того, что ваши советы и уроки полезны и действенны».

РИКАРДО ДЖ.

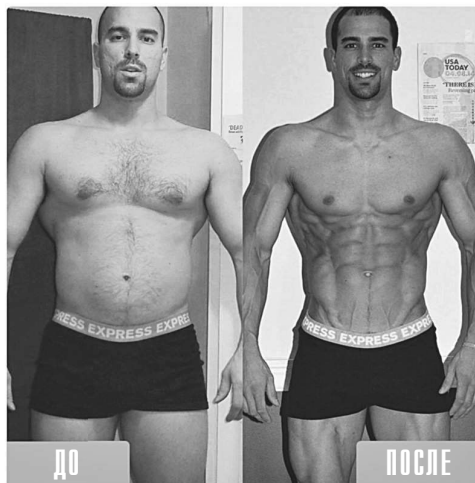


ДО

ПОСЛЕ

*«ВСЕ мои знакомые
говорят, что я стал выглядеть
намного лучше!»*

ДЖЕЙСОН С.

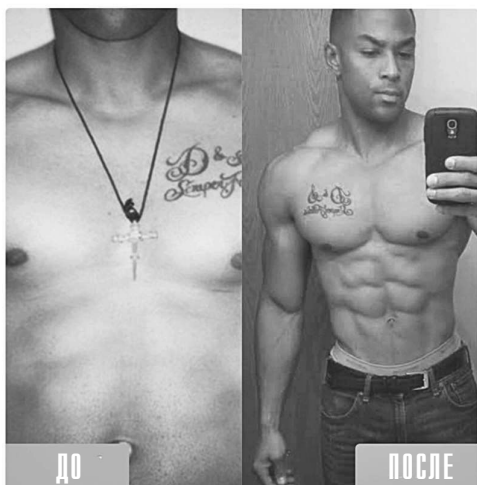


ДО

ПОСЛЕ

*«Я уверен в себе
как никогда!»*

СКОТТ Л.

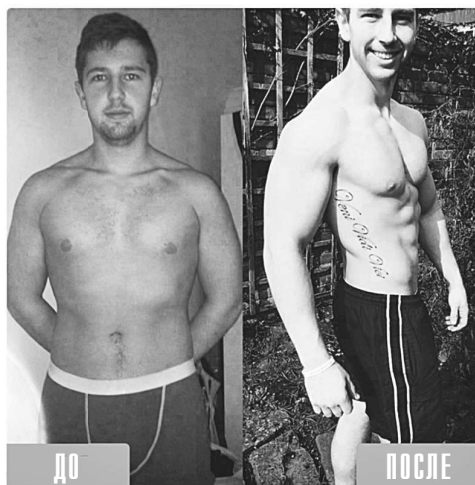


ДО

ПОСЛЕ

*«Ни с одной другой программой
я не замечал таких разительных
изменений в моем теле!»*

ДЕЛАНДО Б.

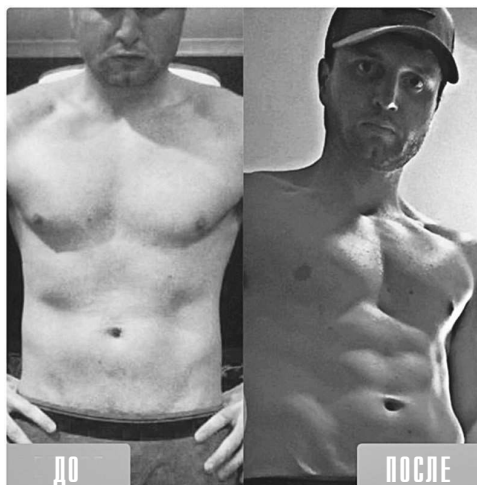


ДО

ПОСЛЕ

*«Моя концентрация,
энергия и сила увеличились,
а самооценка возросла!»*

ЛЮК М.

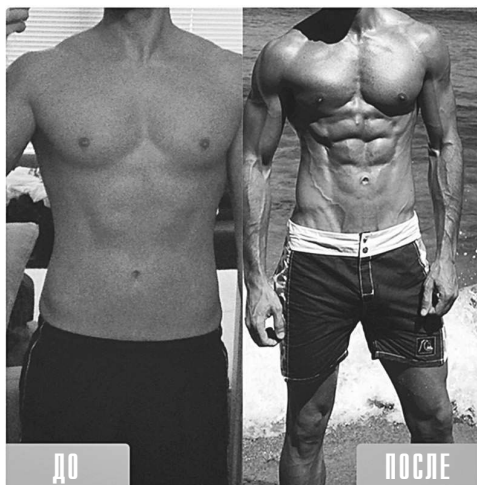


ДО

ПОСЛЕ

*«Я стал настоящим
силачом вскоре после начала
программы».*

ДЖАСТИН И.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я достиг таких результатов,
о которых мечтал всю жизнь.
Наверное, это звучит банально,
но это чистая правда».*

РОМАН Т.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я стал сильнее.
Я радуюсь, когда вижу,
что другие мужчины в спортзале
поднимают вес меньше,
чем я».*

ГЕКТОР С.



ДО

ПОСЛЕ

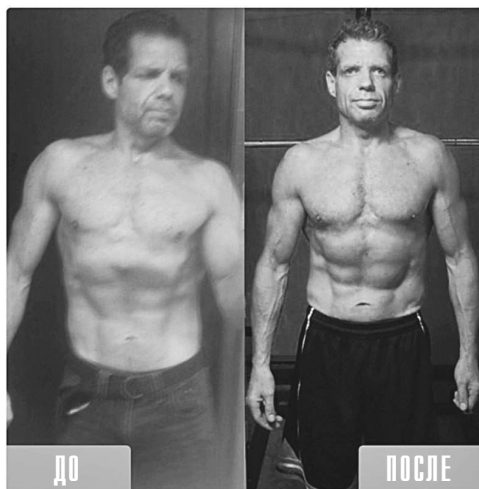
*«Это не утомляет
и не надоедает!»*

КАЛЕБ Х.



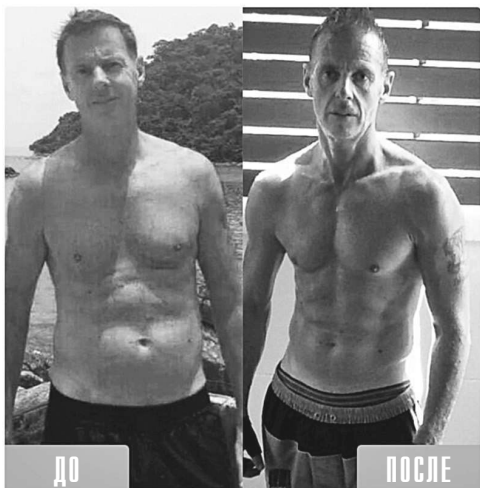
«Сейчас мое тело в самой лучшей форме. У меня никогда не было такого за всю мою жизнь».

РАЙАН П.



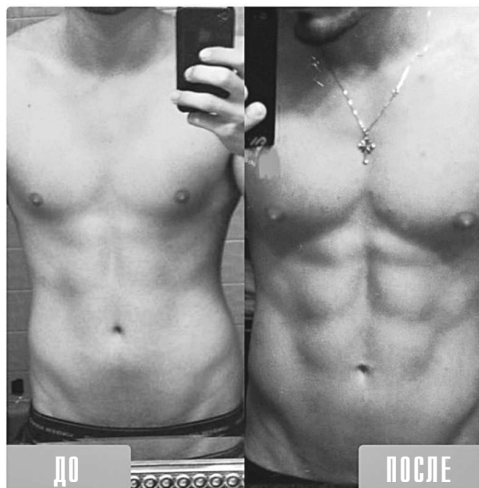
«Через 5 недель я впервые в жизни заметил кубики на животе!»

ТОМАС Т.



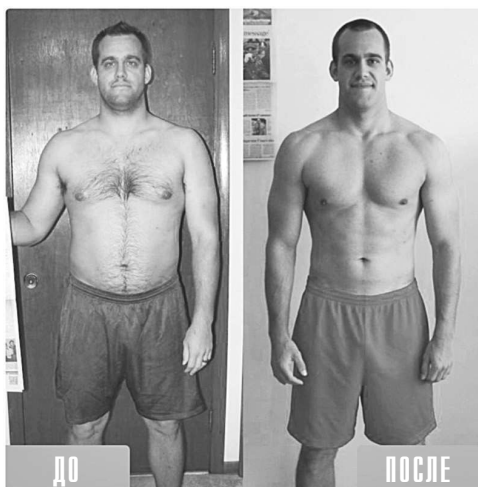
«Я избавился от 15% телесного жира (с 25 до 10%)!»

ТОНИ Х.



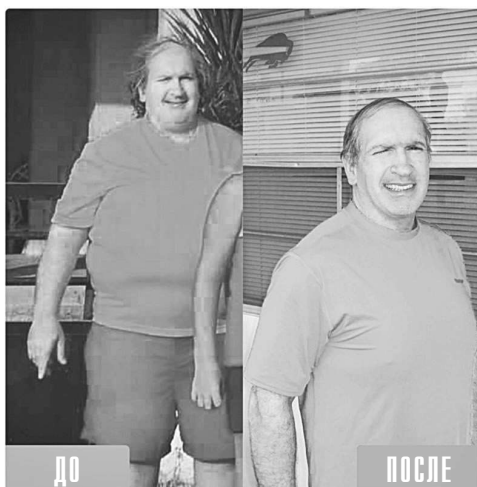
«За 9 месяцев я набрал 20 килограммов мышечной массы».

ДЖЕРЕМИ Б.



*«С программой «БСС» я сбросил
10 килограммов и избавился
от 11% телесного жира за 3 месяца!»*

СЭМ Р.



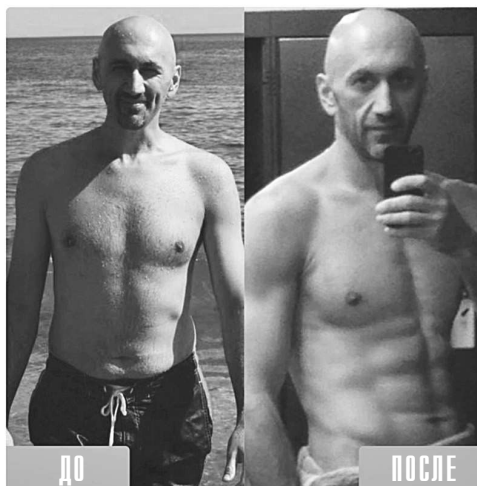
*«С программой «БСС»
я сбросил 30 кг и вылечил диабет
второй степени!»*

ДЖОН С.



*«Эта программа интересная и совсем
несложная, просто наслаждайтесь
новым удивительным путешествием
в мир здоровья!»*

АНДРЕЙ М.



*«Здесь я добился результатов
намного быстрее, чем с другими
программами!»*

АНДРЕЙ Й.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я набрал около 12 кг
мышечной массы и стал
намного сильнее».*

СТЮАРТ М.

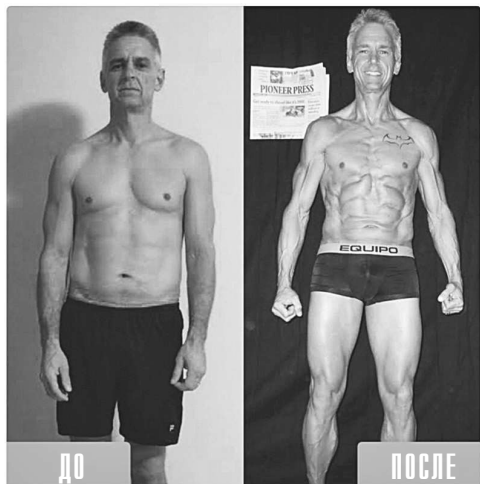


ДО

ПОСЛЕ

*«Благодаря данной программе
я стал невероятно сильным,
чего не было раньше!»*

КАРТЕР ДЖ.



ДО

ПОСЛЕ

*«Несмотря на свои 54 года,
я смог избавиться от 10 лишних кг
и 9% телесного жира».*

ДЖЕЙП.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я сбросил 13 кг
на сушке!»*

ДИЛАН М.

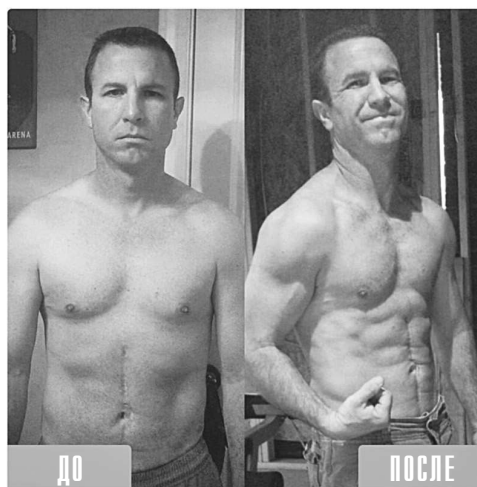


ДО

ПОСЛЕ

*«Интенсивность тренировки
и количество упражнений идеально
сбалансированы. Я никогда не
чувствовал переутомления, я знал,
что потружился на славу!»*

ЭЛЬД Ж.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я стал сильнее, укрепил
здоровье и выгляжу намного лучше,
чем когда-либо!»*

ГАРИ Л.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я сбросил 10 кг
с начала программы!»*

ДЖЕЙ П. АЙ



ДО

ПОСЛЕ

*«Я сбросил 12 килограммов
за 6 месяцев!»*

ЖУАНЬ Х.