

**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

ПОСЛЕ

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

ДАРРЕН Б.

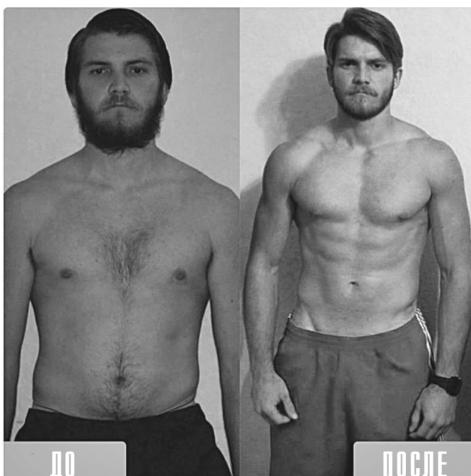


ДО

ПОСЛЕ

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

КОРИ Н.



ДО

ПОСЛЕ

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

МАРК Б.

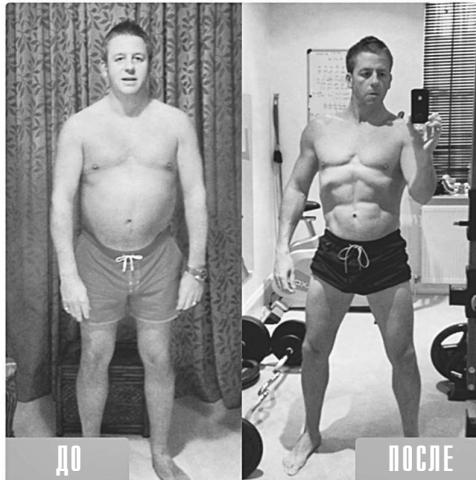


ДО

ПОСЛЕ

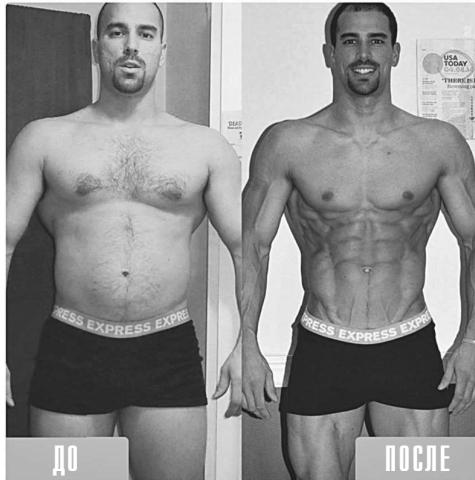
«Я являюсь живым доказательством того, что ваши советы и уроки полезны и действенны.»

РИКАРДО ДЖ.



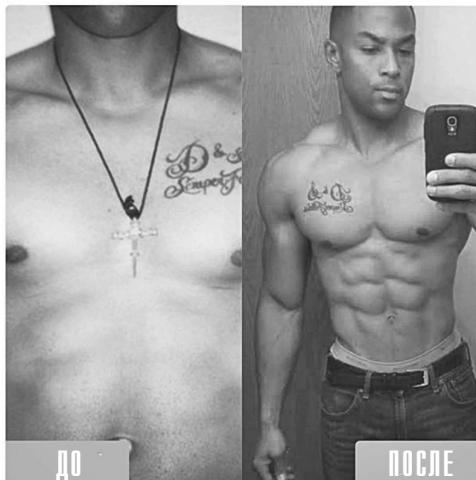
«Все мои знакомые говорят, что я стал выглядеть намного лучше!»

ДЖЕЙСОН С.



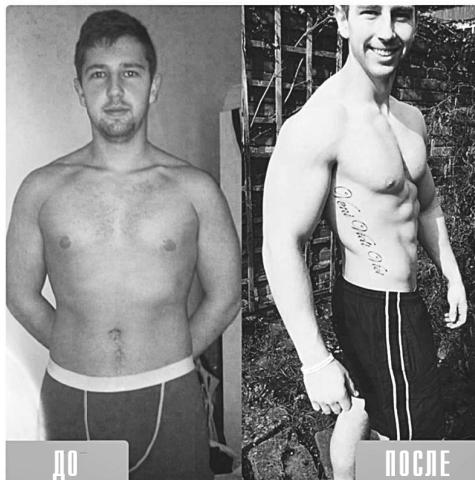
«Я уверен в себе как никогда!»

СКОТТ Л.



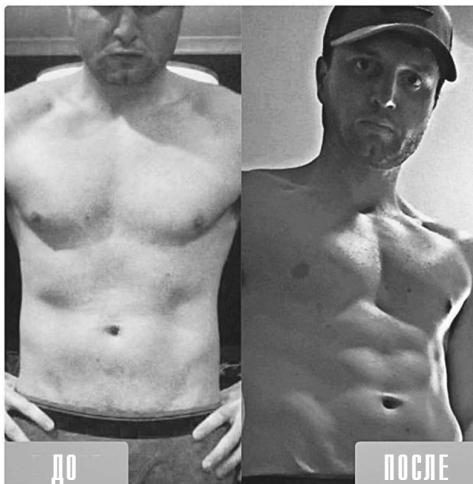
«Ни с одной другой программой я не замечал таких разительных изменений в моем теле!»

ДЕЛАНДО Б.



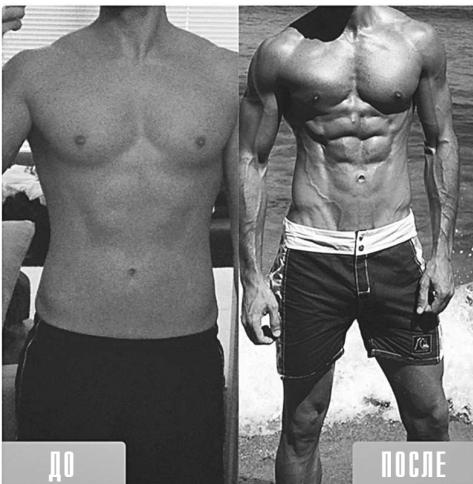
«Моя концентрация, энергия и сила увеличились, а самооценка возросла!»

ЛЮК М.



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

ДЖАСТИН И.



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

РОМАН Т.



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

ГЕКТОР С.



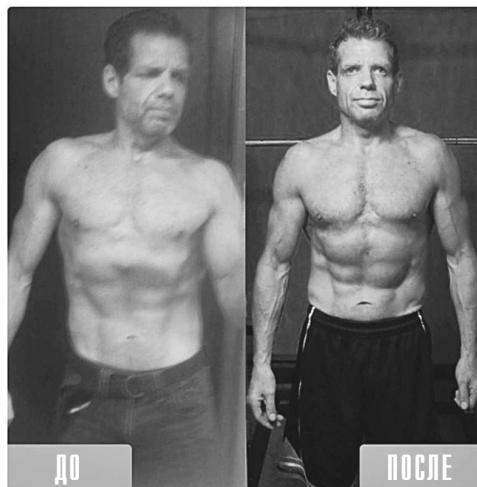
*«Это не утомляет
и не надоедает!»*

КАЛЕБ Х.



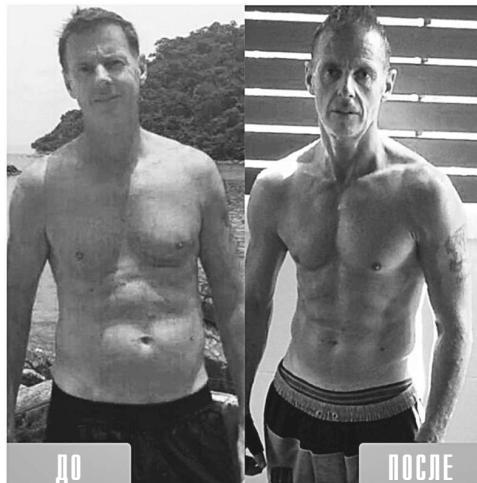
«Сейчас мое тело в самой лучшей форме. У меня никогда не было такого за всю мою жизнь.»

РАЙАН П.



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

ТОМАС Т.

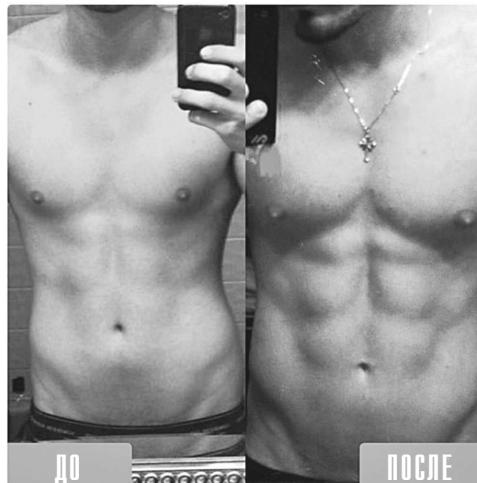


ДО

ПОСЛЕ

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

ТОНИ Х.

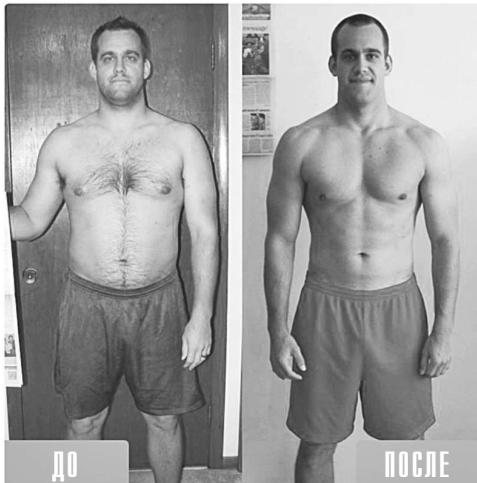


ДО

ПОСЛЕ

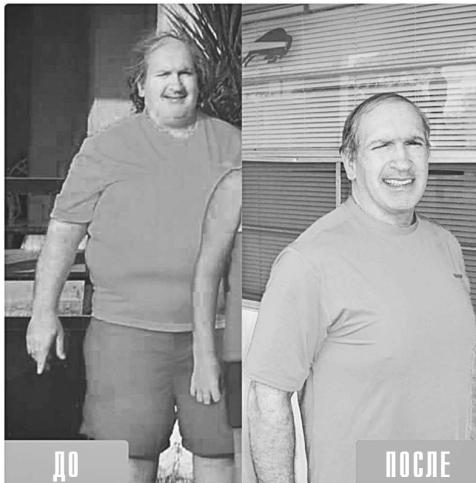
«За 9 месяцев я набрал 20 килограммов мышечной массы.»

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!»

ЭНДРЮ М.



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

АНДРИЙ Й.



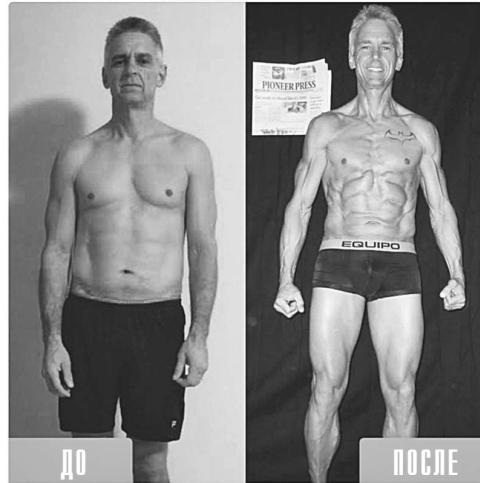
«Я набрал около 12 кг мышечной массы и стал намного сильнее.»

СТЮАРТ М.



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

КАРТЕР ДЖ.



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

ДЖЕЙП.



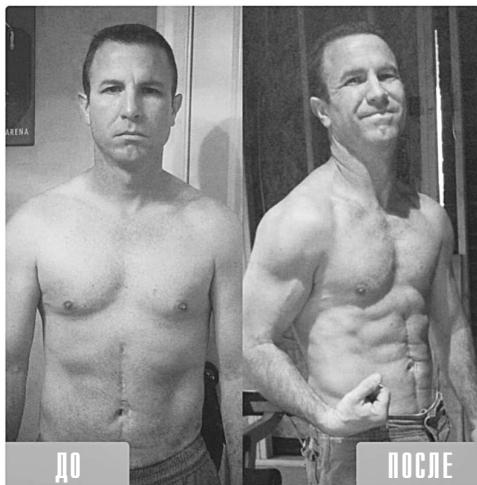
«Я сбросил 13 кг на сушке!»

ДИЛАН М.



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

ЭЛЬД Ж.



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

ГАРИ Л.



«Я сбросил 10 кг с начала программы!»

ДЖЕЙ П. АЙ



«Я сбросил 12 килограммов за 6 месяцев!»

ЖУАНЬ Х.