

**#ПН
для ПН**

ВАСИЛИЙ СМОЛЬНЫЙ

**#ПП
для ТП***

*** ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**



Москва
2016

УДК 613.2
ББК 51.230
С51

Смольный, Василий.

С51 ПП для ТП. Правильное питание для тренировочного процесса / Василий Смольный. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с. — (Бешеный зожник).

ISBN 978-5-699-86815-5

Запомни одно правило — чтобы хорошо выглядеть, нужно есть! Как и что, ты узнаешь на страницах книги бешеного ЗОЖНИКА Василия Смольного. Он объяснит, почему ты ничего не добьёшься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Включай силу воли, но не теряй голову. Пусть мозг ведёт твоё пузо, а не наоборот!

**УДК 613.2
ББК 51.230**

ISBN 978-5-699-86815-5

© Смольный В.С., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,
2016



ВВЕДЕНИЕ – 9

О СЕБЕ – 13

**12 МИФОВ
О СТРОЙНОСТИ – 19**

МИФ 1. Диета поможет – 20

МИФ 2. Нужно больше белка – 22

МИФ 3. Надо меньше жрать! – 23

МИФ 4. Спорт нас спасёт – 24

- СОДЕРЖАНИЕ -

МИФ 5. Есть по чуть-чуть – 25



МИФ 6. Вегетарианство – 26

МИФ 7. После 18:00 — ни-ни! – 39

МИФ 8. От овощей и фруктов не толстеют – 40

МИФ 9. 0% жирности = 0 калорий – 42

МИФ 10. Суперфуды – 43

МИФ 11. Волшебные пилюли – 56

МИФ 12. Голодание – 70



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – 79

Откуда ноги растут? – 81

Основы правильного питания – 83

Калория – 91

БЖУ – 101

Гликемический индекс

и термический эффект – 119

Сахарозаменители – 129

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС – 139



Кардиоупражнения – 143

- СОДЕРЖАНИЕ -

Силовые тренировки – 153



Дома или в зале? – 166

Спортивное питание – 171

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ – 187

А не намазать ли себе что-нибудь? – 188

Задница — класс, но вот пузо... – 188

А не проще отсосать? – 189

Когда появятся результаты? – 190

Ничего не происходит — я в панике! – 191



МОТИВАЦИЯ + ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ – 195

Цель – 196

Мотивация – 201

ДНЕВНИК – 207

Как его вести? – 209



- СОДЕРЖАНИЕ -

МОЙ ПРОЕКТ – 211

Проект «Бешеная Сушка» – **215**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ – 219

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ – 221



- ВВЕДЕНИЕ -



У тебя проблемы с весом, так? Если ты держишь эту книгу, значит, тебе нужна помощь.

Может, тебе никак не удаётся избавиться от рыхлой массы, которая, как в анекдоте, скрывает твой «подтянутый живот, мускулистые руки и стройные ноги». А может, ты безуспешно пытаешься выкарабкаться из образа «плюнь — переломится».

В любом случае я готов тебе помочь! Только договоримся сразу — помочь, а не решить проблему за тебя. Что бы тебе ни твердила разнокалиберная реклама, единственный способ изменить себя без каких-либо усилий — это поход к пластическому хирургу. Всё остальное потребует от тебя определённых действий. Иначе никакого результата не будет. Даже если ты схочмячишь тонну ягод годжи и выпьешь цистерну мочегонного чая.

Любое изменение себя — это работа. Работа, которую придётся проделать тебе.

Ты спросишь, а что же тогда сделаю я?

Я дам тебе всю информацию, которая потребуется, чтобы эта работа была эффективной и интересной, а не превратилась в хардкорную¹ голодовку и бессмысленное измывательство над собой.

ЕСТЬ ВСЕГО ОДНО ПРАВИЛО: ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ, НУЖНО ЕСТЬ!

Абсурд? А если я докажу тебе обратное, ты готов купить ещё две такие книги и подарить их своим друзьям? Отлично! Что будет, если я не выполню своё обещание? Я верну деньги за эту книгу! По рукам? Договорились!

¹ От англ. *hardcore* — «жёсткий». — *Здесь и далее примеч. ред.*





- ВАСИЛИЙ СМОЛЬНЫЙ -

Итак, вернёмся к правилу. Диеты — это полная бессмыслица, потому что каждый раз, когда ты ограничиваешь свой организм, ты превращаешь его в «крота», который будет при каждой удобной возможности тащить к себе в «норку» питательные вещества и запасать их в виде жира.

Тебе кажется, что это вздор? Однако это научно доказанные факты, и все подробности ты узнаешь из этой книги.

Более того, я по пунктам объясню тебе, почему ты ничего не добьёшься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Заранее договоримся об одном — мы не используем слова «худеть» и «лишний вес». Объясню почему.

Первое значение слова «худеть» по словарю — это становиться хуже, потому что худой — это плохой, испорченный и т. д.

Что касается словосочетания «лишний вес», то это вообще миф. Дело в том, что два человека могут весить совершенно одинаково, но в одном случае это будет 140-килограммовый толстяк с 60 кг жира, а в другом — бодибилдер в соревновательной форме, у которого на 140 кг массы будет всего 7–9 кг жира.

ЗАПОМНИ: «ЛИШНЕГО ВЕСА» НЕ БЫВАЕТ, БЫВАЕТ ЛИШНИЙ ЖИР!

Итак, ты не будешь «худеть», и ты не будешь избавляться от «лишнего веса».

Ты будешь избавляться от балласта и лишнего жира, который портит твоё здоровье и скрывает данное тебе от природы отличное тело!

Откуда я знаю, как это сделать, и почему я уверен, что это работает? Всё просто. По жизни я практик и люблю заниматься тем, что мне нравится. А нравятся мне в том чис-



- ВВЕДЕНИЕ -

ле фитнес и целевое питание. Целевое — это когда ты не бездумно потребляешь мамины котлетки, а чётко знаешь, что именно по нутриентам¹ ты сейчас ешь и для чего ты это делаешь.

ТРЕНИРОВКИ И ПИТАНИЕ — это сложные процессы, требующие понимания. Но из-за раскрученности этой темы вокруг навалом «чудо-средств» и абсолютно бесполезных статей, один раз написанных голодным копирайтером за 10 рублей, а потом ещё 1000 раз переписанных его коллегам.

В итоге даже тому, кто действительно готов работать над собой, приходится продираться сквозь гору открытого шлака, толпы аферистов и просто совершенно некомпетентных людей.

Любой совет, любое знание приходится проверять на себе, а на это требуется время. Время, которое ты наверняка не захочешь потратить.

Мои собственные эксперименты затянулись на несколько лет, и всё это время я тебе сейчас фактически дарю! Вот они, перед тобой, — проверенные знания, достоверная информация без рекламного развода и пустых обещаний.

В ЭТОЙ КНИГЕ ТЫ НАЙДЕШЬ:



- 1) чёткое понимание своих целей;
- 2) подробную информацию о конкретных инструментах для достижения своей цели;
- 3) бешеную мотивацию для бешеных результатов.

¹ Нутриент — вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.

- ВАСИЛИЙ СМОЛЬНЫЙ -

В ЭТОЙ КНИГЕ ТЫ НЕ НАЙДЕШЬ:

- 1) скрытую или явную рекламу чего бы то ни было;
- 2) воспевания каких-либо авторитетов (скорее ты увидишь, как я их массово разрушаю);
- 3) спорные теории, которые работают только для «избранных».

Ты спросишь, откуда я такой умный взялся и вообще кто этот наглый мужик, который собрался учить тебя жизни? Как пишут в американских журналах, переверни страницу. Теперь, когда ты понимаешь, зачем тебе эта книга, будем знакомиться.



- О СЕБЕ -

Я — блогер. Пишу о том, что погорячее в питании и фитнесе. Кроме этого, ещё разрушаю мифы, которые так расплодились в наше время только потому, что они кому-то сильно греют кошельки. Эту книгу я сел писать, когда у меня было уже 6500 активных подписчиков. Для меня эта цифра стала свидетельством одной простой истины.

ЛЮДИ ХОТЯТ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, НО ОНИ НЕ ЗНАЮТ КАК. Народ запутался в килотоннах откровенной «говорильни», которая постоянно вываливается на них в интернете, а иногда и в спортивном зале. Да-да, я не ошибся. Если ты занимаешься у персонального тренера, это ещё не значит, что он ангел с крыльями и не попытается тебе впарить какую-нибудь дорогую и «прямо сейчас невероятно нужную» фигну.

Естественно, ведение блога — это не единственное моё занятие. В прошлом я был ведущим на телеканале Муз-ТВ, позже стал вести собственную программу на радио «Европа Plus» о клубной музыке, параллельно участвовал в нескольких телепроектах («Кандидат» и шоу «Интуиция» на телеканале ТНТ). Сейчас мы с супругой прорабатываем проект собственного ТВ-шоу о тренировках и питании.

Когда я только попал в водоворот шоубиза, я, естественно, пустился во все тяжкие: сигареты, алкоголь, еда без ограничений, да послаще, да пожирнее. Мои изменения начались с того, что я решил бросить курить. Как



и многие, кто хочет отказаться от курения, я прочёл книгу Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить» и в целом какой-то эффект получил, но позднее его пришлось закреплять. Дальше на повестке дня был отказ от алкоголя. Чтобы ты понимал масштаб трагедии, скажу, что в индустрии развлечений выпивают абсолютно все и чрезмерно, потому что выпивка всегда бесплатная. Я прошёл через это играючи и понял, что самый крутой опыт, который я извлёк из отказа от своих пагубных пристрастий, — это как раз процесс изменения отношения к ним и изменения себя. Я понял, что не нужно останавливаться, и решил дальше менять свою жизнь. Следующим шагом стала покупка абонеента в фитнес-клуб, а потом и вовсе переход на вегетарианскую диету.



ВСЕ СВОИ ЛИШНИЕ ЖИРЫ Я БЛАГОПОЛУЧНО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА «ПОДТОПИЛ», СБРОСИВ В ОБЩЕЙ СПОЖНОСТИ ОКОЛО 20 КГ ВЕСА. Но правильно питаться и тренироваться я так и не научился, поэтому, кроме «сброса» жира, никаких результатов за этот год больше не было. Позднее жир стал возвращаться, и я, так же как и все, кто хотя бы раз пытался меняться «по наитию», начал «бегать по потолку».

Кстати, вегетарианство по прошествии лет я также перестал считать правильным стилем питания, хотя оно, безусловно, целевое!

Работа с тренером в течение полугода не принесла никакого ощутимого эффекта. Я килограммами ел протеин и впахивал в зале как ненормальный по 5 дней в неделю, а на выходе имел только лишь слегка вздувшиеся венки на бицепсе. А тренеры всё твердили (и, кстати, до сих пор продолжают это делать), что после тренировки нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выпивать протеиновый коктейль, всё увеличивая и увеличивая дозу. Непонятно, то ли у них с пониманием физиологических процессов проблемы, то ли давит на мозг существующая реклама, но именно такими советами они и уводят людей от истины.



После полутора лет «неудачного» фитнеса я стал постепенно добавлять в свой рацион животные белки и увеличил его калорийность в целом. Мой организм ответил на это скачком массы тела на 10 кг. В том числе и жировой. Я понял, что тренироваться мало, нужно ещё и хорошо питаться. Но что значит «хорошо»? Все тренеры советовали больше кушать, но никто не мог чётко ответить на вопросы: «Сколько именно? Как часто? Что конкретно?» Возможно, мне попадались плохие тренеры или, может быть, я сам чего-то не слышал или не понимал. Единственное, что я делал, — это ел больше белка. Ни о каких контейнерах с едой на весь день тогда даже мыслей не было: я считал это уделом тупых качков и был уверен, что и так смогу вырастить массу. Тогда мне никто не объяснил, что в построении мышц, оказывается, огромную роль играют не просто углеводы и белки, которыми нас пичкают производители протеинов, а рациональный баланс того и другого.

В общем, в мой мозг начала закрадываться предательская мысль, что «мясу» (то есть мышцам) требуется мясо. Я стал постепенно смягчать свою вегетарианскую диету и ещё через пару лет вернулся к полноценному рациону. В эти два года я попробовал массу всевозможных «ускорителей» и «помощников» роста, легальных и не очень, перечитал уйму литературы о питании, тренировках и обо всём, что с этим связано.

Я понял, что процентов 90 моих знаний об этом составляли массовые предрассудки, навязанные мне со стороны и не имеющие к реальности никакого отношения.

ФАКТИЧЕСКИ ВСЯ СОВРЕМЕННАЯ ИНДУСТРИЯ СПОРТА И ПИТАНИЯ ЗИЖДЕТСЯ НА ЖЕЛАНИИ ПОСКОРЕЕ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОТБРАСЫВАЕТ ЧЕЛОВЕКА ЕЩЁ ДАЛЬШЕ ОТ ЕГО ЦЕЛИ. И, ЧТО ЕЩЁ ХУЖЕ, ЧУТЬ ЛИ НЕ МЕДЛЕННО ЕГО УБИВАЕТ.

