

ЖИРО ТОП

**БЕЗЖАЛОСТНЫЙ КУРС
СУПЕРЭФФЕКТИВНЫХ
ТРЕНИРОВОК**

Т О М В Е Н У Т О



Москва
2017

УДК 615.8
ББК 53.54
В29

Tom Venuto
BURN THE FAT, FEED THE MUSCLE:
TRANSFORM YOUR BODY FOREVER USING THE SECRETS
OF THE LEANEST PEOPLE IN THE WORLD

Венуто, Том.
В29 Жиротоп. Безжалостный курс суперэффективных тренировок / Том Венуто ; [пер. с англ. Е. В. Шафрановой]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 384 с. – (Сам себе тренер).
ISBN 978-5-699-91860-7

Ветеран индустрии Том Венуто знаменит как человек, который знает секрет трансформации тела. Это не диета и это не программа потери веса; это прорыв в системе фитнеса, чтобы изменить вашу жизнь. Сделать вас стройными, сильными, выносливыми и здоровыми.

**УДК 615.8
ББК 53.54**

ISBN 978-5-699-91860-7

© 2013 by Tom Venuto
Copyright © by Fitness Renaissance, LLC
© Шафранова Е.В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Слова признательности Тому Венуто и программе «ЖИРОТОП»

Эта книга изменила всю мою жизнь. Без Тома я бы так и пускал деньги на ветер, на все эти модные диеты и прочий мусор, обещающий чудо-избавление от лишнего веса.

Шон, 46 лет

•

Я без ума от этой книги! Она изменила мою жизнь! Я была домохозяйкой и при росте 150 см весила 86 кг, а превратилась в триатлонистку с весом 54,5 кг.

Лилиан, 41 год

•

Почти десять лет я пытался добиться того, чтобы хорошо выглядеть, похудеть и обрести хорошую физическую форму, – а мне всего 29 лет! После того как я прочитал книги и статьи Тома, я всего за шесть месяцев пришел в форму, а еще через шесть месяцев добился рельефной мускулатуры!

Рагаб, 29 лет

•

Мне 60 лет, и благодаря Тому я нашел мотивацию и потерял 14 кг за шесть месяцев. Осталось чуть больше 2 кг, чтобы достичь цели!

Рокки, 60 лет

•

Том бьет прямо в яблочко, в его методике много здравого смысла. Он не боится говорить то, чего многие не хотят услышать.

Барб, 50 лет

•

Я следую за Томом без колебаний. На него можно полностью положиться.

Кристал, 59 лет

•

Том обладает уникальной способностью перелопатить гору научного материала и представить его так, что он станет понятен и неспециалистам.

Энн, 42 года

•

Том вдохновляет людей из разных стран мира. Он мой персональный дистанционный тренер.

Мирика, 35 лет

•

Мистер Венуто, на мой взгляд, является одним из лучших авторов и мыслителей в своей области.

Майкл, 50 лет

Он хорошо знает, каким образом организм людей разных возрастов и конституций отвечает на фитнес, и хорошо понимает актуальные триггеры, которые мотивируют людей идти к своей цели.

Кэтрин, 51 год

•

Я обращаюсь к Тому Венуто за любой информацией, связанной с питанием.

Дидерик, 32 года

•

Я прочитал книгу «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок» от начала до конца несколько десятков раз – и каждый раз узнаю что-то новое.

Томас, 30 лет

•

Хотя я не слишком много ела и тренировалась каждый день, но не могла избавиться от лишних 15 кг и не понимала, почему у меня до сих пор нет красивой фигуры. Я считала, что это нечестно, и задавалась вопросом, в чем может быть проблема: в возрасте или генетике? Книга Тома помогла мне научиться правильно питаться, я избавилась от лишнего веса за три месяца, и мне удастся поддерживать желаемый вес до сих пор уже 18 месяцев.

Ким, 41 год

•

Я следую советам Тома, касающимся питания: они помогли мне избавиться от беспокоивших меня проблем, связанных с сахаром в крови и щитовидной железой, и теперь я чувствую себя намного лучше.

Илзе, 36 лет

•

Я тренировалась по шесть или семь дней в неделю, но стрелка весов все равно не сдвигалась с места, я ела здоровую пищу, но результатов так и не было. Том рассказал мне о питательных микроэлементах и необходимых вычислениях – вычислениях не просто для всех, но и для меня! Его система действительно работает! Спасибо, Том!

Нэнси, 46 лет

•

Советы Тома по постановке целей, их пересмотру и выдвижению новых целей – лучшее из всего, что есть в фитнес-индустрии. Акцент на позитивных мыслях и действиях не менее уникальный и, главное, действенный. Том не тратит время на пустую болтовню и всегда остается верен концепции, которая, как он знает, приносит результаты.

Дженис, 50 лет

•

Том изменил мою жизнь.

Ребекка, 33 года

Том на самом деле помогает другим людям обрести хорошую физическую форму так, как правильно, а не как легче или быстрее.

Тим, 57 лет

•

Я не могу поверить, что Тома, который поделился всеми своими знаниями в таких успешных книгах, как «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок» и «Жировая прослойка: решение», еще не показывают во всех программах новостей и ток-шоу.

Гленн, 48 лет

•

Это единственная книга о здоровье и стройности из всех прочитанных, которая мне понравилась!

Саманта, 35 лет

Хотя я никогда не общался с Томом напрямую, но чувствовал, будто знаю его с того момента, как купил электронную книгу «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок». Он производит впечатление человека, который действительно хочет помочь людям, а не просто набить карман. Я рекомендовал его книгу многим членам семьи и друзьям.

Дейв, 44 года

•

Его программа приносит результаты. Она удерживает меня от погони за очередной модной новинкой – пищевыми добавками и т. д. – и заставляет твердо держаться действенной системы.

Шерри, 50 лет

•

Том Венуто демонстрирует свежий подход и честность во всем, что касается здорового образа жизни, просто фантастические. Эта информация необходима каждому человеку, который серьезно заботится о себе.

Пол, 49 лет

•

Том вдохновил меня двигаться вперед и настроиться на обретение стройности, о которой я всегда мечтала.

Лорена, 25 лет

•

Много лет я боролась с последними 11 кг и теперь чувствую, что могу наконец сбросить их.

Карен, 34 года

•

Я охотнее рекомендую книги и веб-сайт Тома, чем какого-либо другого тренера.

Дженнифер, 44 года

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	Моя история: как толстый мальчик стал экспертом по сжиганию жира	9
--------------------	--	----------

ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ

ГЛАВА 1	Секреты сжигания жира от самых стройных людей в мире	19
ГЛАВА 2	Почему диеты неэффективны, а эта программа дает превосходный результат	30
ГЛАВА 3	Понятие о типах телосложения и адаптация программы под собственные потребности и особенности	44

ЧАСТЬ 2. НОВОЕ ТЕЛО: ЧЕТЫРЕ ШАГА К СТРОЙНОСТИ. ФОРМИРУЕМ ОСНОВЫ

ГЛАВА 4	Измерение состава тела.	67
ГЛАВА 5	Отслеживание результатов: система обратной связи, которая гарантированно приведет вас к успеху	82

ПОЗНАВАЙ: МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (1-й элемент) 99

ГЛАВА 6 Постановка целей и тренировка ума 100

ЕШЬ: ПИТАНИЕ (2-й элемент) 125

ГЛАВА 7 Понятие о калориях 126

ГЛАВА 8 Баланс макропитательных веществ 144

ГЛАВА 9 Хорошие жиры, плохие жиры 160

ГЛАВА 10 Белок – строитель мышц и стимулятор метаболизма 176

ГЛАВА 11 Давайте наведем порядок в неразберихе с углеводами 189

ГЛАВА 12 Пейте воду, как атлет, и сжигайте больше жира 205

ГЛАВА 13 График питания 221

ГЛАВА 14 Система питания программы «Жиротоп» 240

БУДЬ АКТИВНЫМ: КАРДИОТРЕНИРОВКИ (3-й элемент) 263

ГЛАВА 15 Ускоряем сжигание жира на кардиотренировках 264

НОВОЕ ТЕЛО: СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ (4-й элемент) 288

ГЛАВА 16 Принципы силовых тренировок по программе «Жиротоп» 289

ГЛАВА 17 Программа силовых тренировок «Жиротоп» 307

СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ: ПРОДВИНУТЫЕ СТРАТЕГИИ 325

ГЛАВА 18 Преодоление застоя 326

ГЛАВА 19 Как ускорить сжигание жира 340

ПРИЛОЖЕНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 361

Таблица для регистрации результатов прогресса
от программы «Жиротоп» 363

Карточка постановки целей от программы «Жиротоп» 364

Формула достижения целей: контрольные вопросы 365

Карточка расчета калорий 366

Калории и макронутриенты: краткая информация 369

Суточное потребление макронутриентов 375

Благодарности 378

Онлайн-ресурсы 380

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя история: как толстый мальчик стал экспертом по сжиганию жира

Я не всегда был знаменитым автором, персональным тренером и экспертом по сжиганию жира, о котором пишут в популярных журналах *Men's Fitness* и *O, The Oprah Magazine*. И, конечно, не побеждал на чемпионатах по бодибилдингу и не снимался для обложек. Все это пришло намного позже. Сначала мне просто пришлось стать честным с самим собой. Я набирал вес. Я никогда не страдал ожирением, но знаю, каково это – ненавидеть свое тело и умирать от неловкости.

Однажды, когда мне было 14 лет и я учился в школе, я вдруг осознал, что вокруг талии у меня жировая складка и мужские сиськи, что я считал ужасным несчастьем для подростка мужского пола. Мне было страшно снять рубашку перед занятиями по плаванию, а когда мы играли в баскетбол в спортзале, я молился, чтобы меня позвали играть за «рубашечников», а не за «голышей», потому что не хотел, чтобы кто-то увидел мои сиськи и жирные складки на животе, которые во время игры подпрыгивают вверх и вниз.

В этом же году я посмотрел фильм «Конан-варвар» с Арнольдом Шварценеггером в главной роли. В тот момент, когда я увидел Арнольда на большом экране, весь мой мир перевернулся. Я смотрел, замерев от благоговения. Я видел нарисованных супергероев с накачанными торсами в мультфильмах и комиксах, но не мог и представить, что таким может быть живой человек: у Арнольда была гладиаторская грудь с кирпичиками мышц толщиной в 2,5 см, его плечи были похожи на пушечные ядра, а V-образная спина сужалась к тоненькой талии, на рельефном прессе отчетливо просматривались шесть кубиков, а руки – они были самыми потрясающими – огромные, жилистые, твердые, как камень, с бицепсами, похожими на горные вершины. Это было самое удивительное телосложение, которое я когда-либо видел. Именно в тот момент я понял, что хочу иметь такие же мышцы.

На следующий день я купил в газетном киоске журнал, на обложке которого был Арнольд в образе Конана, в боевой раскраске, с мечом в руке и выпирающими бицепсами. Я листал страницы и испытал потрясение во второй раз. В журнале были фотографии десятков мужчин, похожих на Арнольда, и женщин, напоминающих «богинь войны» из приключенческих романов. Ни на одном теле из журнала Muscle and Fitness, казалось, не было и грамма жира.

Когда я увидел рекламу книги Шварценеггера «Арнольд: воспитание культуриста», я тут же купил ее. И проглотил за один день. Одна ее часть была автобиографией, другая – инструкциями к тренировкам. Я приступил к тренировкам, описанным на заключительных страницах книги. Первая программа включала упражнения для массы тела, то есть такие, которые Арнольд называл «свободными». Я выполнял их в течение месяца, но очень скоро они мне надоели. Он подчеркивал, что эти упражнения не для слабаков, и любой, кто пытался набрать массу тела в первый раз, знает, что это так. Но я хотел делать то же, что и Арнольд, – качаться, поэтому продвигался к «настоящим тренировкам» с использованием штанги и гантелей, которые описывались в главе «Силовая тренировка (прогрессивное сопротивление)».

Я подсел с самой первой тренировки. Если бы кому-нибудь захотелось заставить меня бросить тренировку, ему пришлось бы вырвать штангу из моих рук, сжимающих ее холодной, мертвой хваткой. Я продолжал тренироваться. В последний год обучения в школе я, конечно, не был похож на Арнольда, но набрал около 11 кг мышечной массы. Я стал сильнее и выглядел намного лучше. Однако был еще далек от правильной системы. Я наращивал мышцы, но вопрос сжигания жира от меня ускользнул.

Спустя четыре года работы в тренажерном зале мой пресс по-прежнему был скрыт под слоем жира. Я все так же не мог снять рубашку на людях, не испытывая неловкости. Возможно, вы поймете мои чувства. Вы упорно работаете в течение долгого времени, может быть, нескольких лет, но по-прежнему ощущаете себя пойманным в ловушку тела, которое не подчиняется вашей воле, что бы вы ни пытались предпринять. Кажется, нельзя было уже испытать большего отчаяния. Ну, а я смог.

Это случилось, когда я пошел в колледж... и узнал о пиве. Вдобавок к пиву пицца по ночам, жаренный во фритюре картофель с сыром и стромболи, а также блины с сиропом каждое воскресное утро помогли мне быстро набрать классические «15 кг первокурсника» (а я выглядел так, как будто все 20). Теперь я был на 20 кг тяжелее, чем в старших классах школы; в общем, я не был козявкой, но, поверьте, это были не только мышцы. Я был человеком, которого вы называли бы «накачанным». Мои соседи по комнате в колледже даже прозвали меня Здоровяком Бобом в честь упитанного персонажа одного ресторана быстрого питания. Иногда они называли меня просто Жирдяй.

Я спокойно относился к насмешкам и смеялся вместе с ними, но в глубине души был уязвлен, ведь я был преданным поклонником бодибилдинга и сам себя называл «качком», хотя помимо бицепсов у меня был пивной живот. Положение усугубляло то, что я объявил себя знатоком в науке тренировок. Я учился в колледже, планировал после его окончания карьеру в сфере фитнеса, но мое поведение и физическая форма не соответствовали этим целям. Я чувствовал себя лицемером.

В тот момент я понял, что нужно что-то делать. К счастью, никогда не бросал тренировок. Даже при том, что я наполовину вел образ жизни гуляки и любителя вечеринок, другая моя половина была привержена спортзалу. Мои друзья из тренажерного зала всегда поддерживали меня и говорили прямо, что нужно делать: ради мотивации начать участвовать в соревнованиях бодибилдеров. Почему бы нет? Под жиром у меня уже был построен мышечный корсет. Я думал о соревнованиях и раньше и болтал о них все время. Но до сих пор дело не шло дальше разговоров. Единственный титул, который я мог бы завоевать, был «мистер Прокрастинатор».

Так больше не могло продолжаться, иначе я рисковал стать посмешищем не только в своем зале, но и среди клиентов, которых скоро должен был начать тренировать. Однако все начало меняться лишь тогда, когда мои приятели по залу бросили мне вызов и потребовали, чтобы я прекратил болтать и начал готовиться к соревнованиям. Я наконец серьезно поразмыслил над тем, что окружавшие меня ребята делали правильно. Ведь что-то они, конечно, делали, чтобы похудеть и обрести рельеф, чего не делал я.

Я читал все, что попадалось мне в руки о подготовке к соревнованиям, и допрашивал каждого бодибилдера, встречавшегося мне на пути. Мои партнеры по тренировкам и друзья из зала, уже участвовавшие в соревнованиях, рассказали об уникальной «диете бодибилдера», с помощью которой они сжигали весь жир, буквально до появления шести кубиков на прессе, точно так же, как у моделей в журналах. Я был внимателен, слушал и принимал меры.

Начав тренироваться и питаться определенным образом, я быстро уяснил, что в этом что-то есть. «Тренировочная программа при подготовке к чемпионату» была, безусловно, самой эффективной системой из всех, которым я следовал раньше. Мое тело менялось быстрее, чем когда-либо, а жир на животе, казалось, таял с каждым днем.

Я пришел к пониманию некоторых прошлых ошибок. Во-первых, я понял, что упустил главную часть задачи. Одних тренировок недостаточно, нужно еще и правильно питаться. Питание – самый важный элемент. Устоявшееся высказывание «от тренировок нет пользы, если ты неправильно питаешься» абсолютно верно. Когда я объединил правильное питание с надлежащими тренировками, начали происходить чудеса. Во-вторых, я осознал важность постановки целей и подведения под них эмоциональной базы, объясняющей, почему абсолютно точно нужно достичь конкретной цели.

Объединение питания и тренировок с мотивирующей целью дало настолько хорошие результаты, что я не только занял второе место на своих первых соревнованиях, но и стал добиваться большего успеха каждый раз, когда выходил на сцену. Я одержал победу в своей весовой категории на втором чемпионате, а на третьем завоевал общий титул. Я побеждал на чемпионатах Пенсильвании, Нью-Джерси и штата Нью-Йорк и затем стал принимать участие в региональных соревнованиях, завоевав победы в Среднеатлантических штатах и в своей весовой категории на «Нэчьюрал Истерн Классик» (Natural Eastern Classic). И даже дошел до финала в соревнованиях «Нэчьюрал Мистер Америка» и «Нэчьюрал Норт Америка». К ним допускались участники, прошедшие допинг-тесты, и я соответствовал условиям конкурса на 100%, потому что не употреблял допинга.

Пивной живот? Его больше не было. Грудь? Ни намека. Шесть банок пива я обменял на шесть кубиков пресса. Я не только впервые в жизни добился рельефной мускулатуры (наконец-то!), мой пресс оказался на первой полосе в спортивном разделе газеты нашего маленького городка! Это было незадолго до того, как я стал сниматься для журналов.

Может, вы видели старую рекламу Чарльза Атласа, где накачанный хулиган бросает песок в лицо тощего мальчугана, а тот потом качается и дает ему взбучку? Отчасти так я себя и чувствовал. Это было похоже на духовное перерождение. Как если б я в итоге сказал миру: «Эй, помните того парня из спортзала с большими сиськами? Ну, так посмотрите на меня!» Я не говорю, что мне было легко. Я говорю, что результат того стоил.

Рассказываю свою историю не для того, чтобы похвастать или представить себя «мужчиной с обложки». Как раз наоборот. Долгие годы я был не особенно заметным тренером и атлетом, который не слишком заботился о том, чтобы быть в центре внимания. Я получаю большее удовлетворение, когда создаю из своих клиентов и читателей «звезд фитнеса». Мои клиенты могли бы рассказать тысячи историй, которые вдохновляют больше, чем моя... истории обычных мужчин и женщин, которые не испытывают интереса к соревнованиям по бодибилдингу и тем не менее с большим успехом используют «науку бодибилдеров» для достижения собственных целей.

Мне всегда нравилось общаться с людьми, которые добивались успеха, поэтому сразу после окончания колледжа, вооруженный степенью, двумя сертификатами и восемью годами собственного опыта тренировок, я с головой погрузился в карьеру тренера. Я работал с сотнями мужчин и женщин в тренажерном зале. Даже при том, что я был тренером, а не диетологом, стал отмечать все большую важность питания в процессе сжигания жира, особенно после того, как увидел результаты двух своих клиентов, которые следовали одной и той же программе тренировок; при этом результаты одного из них были выше в сравнении со вторым. Мои клиенты не халтурили. Оба вкалывали как проклятые. Разница была лишь в том, что они делали после

того, как уходили из тренажерного зала. Один из них контролировал все, что он ест и пьет, а другой – нет.

Когда я понял, что, питаясь определенным образом, мои клиенты либо перечеркивают, либо улучшают результаты наших тренировок, то уже знал, что должен дать им рекомендации относительно питания. Кто знает, что они делали, предоставленные сами себе? Может быть, они прибегали к странным уловкам для похудения, о которых прочитали в желтой прессе или увидели по телевизору. Может, принимали таблетки для похудения. Или в будни питались правильно, а в выходные устраивали разгул, который сводил на нет все результаты недели. И первой на ум мне пришла мысль: почему я не покажу им, как питаюсь сам? Я работал в обычных спортивно-оздоровительных клубах, поэтому очень немногие мои клиенты были культуристами. Но я понимал, что если смог из жирдяя, высасывающего по шесть банок пива, стать бодибилдером с рельефным прессом, то почему та же самая система не поможет моим клиентам?

Проще говоря, если вы хотите стать по-настоящему стройным, у кого же учиться, как не у самых стройных людей в мире? И я решил поделиться секретами. Я записал формулу по сжиганию жира и дал ее моим клиентам. Она творила чудеса! Со всеми! С мужчинами и с женщинами. С мамами футболистов и биржевыми маклерами. С 20-летними и пенсионерами.

Продолжая обучать своему методу персональных клиентов, я разработал программу тренировок для людей, которые наряду с инструкциями по персональной мотивации хотели получить более тщательное руководство в вопросах питания. К тому моменту, когда через мою 12-недельную программу прошли 600 клиентов, я отшлифовал ее до совершенства. Я понял, что при условии, если программа питания будет адаптирована к каждому человеку, она поможет достичь любой цели почти всем, пусть этот человек хочет сжечь последние несколько килограммов упрямого жира или борется с серьезным ожирением, собирается просто подкачаться или обрести рельеф, пусть это невеста, которая хочет привести себя в порядок к свадьбе, или парень, которому надо прийти в форму к пляжному сезону.

К этому моменту я накопил невероятное количество практической информации, полученной от людей всех типов. Кроме того, разработал руководство по питанию и выбору продуктов, которое вручал всем своим клиентам. Однажды, когда я распечатывал инструкции для клиента, мне пришло в голову, что, если бы я добавил еще некоторую важную информацию, у меня была бы собственная система тренировок в формате книги. Приступив к работе, через несколько месяцев, после долгих ночей с большим количеством крепкого кофе, я держал в руках первый экземпляр «Жиротопа».

Шел 2003 год. Потребовалось почти 14 лет проб, ошибок, исследований и экспериментов, чтобы все элементы системы сложились воедино. Я уже

прибегал к ней, чтобы помочь каждому из сотен клиентов преобразовать свое тело. Еще я изложил на бумаге соображения о своей миссии:

Я буду тренировать и вдохновлять как можно больше людей.

Я хочу, чтобы они укрепляли свое тело, меняли его и достигали всех поставленных целей в отношении здоровья и фитнеса естественным образом.

Чтобы оставаться верным своей миссии, мне пришлось спросить себя: «Как я смогу помочь другим людям?» Ответ нашелся быстро. Коллега сказал мне, что найти издателя «почти невозможно», если ты – никому не известный персональный тренер. Поэтому он публиковал свои книги сам, выкладывая их в Интернет с возможностью мгновенного скачивания. Я сказал: «Погоди-ка. Ты имеешь в виду, что мне не нужно печатать экземпляры и тащить их на почту? И кто угодно в любой стране сможет скачать мою книгу? И читателям не придется ждать – они смогут купить ее мгновенно? И я могу сделать все это сам?»

Он ответил: «Да».

Я произнес: «Больше ни слова». И тоже стал интернет-издателем: создал новый веб-сайт, запустил рассылку по электронной почте и выложил книгу «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок» в Сеть с возможностью скачивания в электронном виде.

Тогда большинство людей даже не знали, что такое электронные книги. Мне говорили, что никто не будет платить за скачивание, что информация в Интернете бесплатна. Надо мной смеялись. Но я проигнорировал их, как и тех критиков, которые уверяли меня, что я никогда не стану бодибилдером, если не буду принимать стероиды, и все равно сделал по-своему.

Появление книги «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок» стало онлайн-сенсацией. Она сразу же оказалась на первом месте в списках бестселлеров в разделе фитнеса и оставалась там в течение пяти лет подряд – рекорд, который не побит и по сей день. Книгу скачивали в 154 странах, благодаря ей построено огромное онлайн-сообщество. Она стала первой такого рода во всей индустрии электронных книг в разделе фитнеса и предвестником бурного расцвета целой отрасли в следующее десятилетие. Появилось много других успешных авторов. Сначала меня называли глупцом, а теперь причислили к первопроходцам в области электронных книг по фитнесу.

На этом я мог бы остановиться и отправиться на заслуженный отдых или продолжать потихоньку свое дело онлайн, но бумажный листок, на котором я записал свою миссию, прикрепленный к доске для объявлений в моем офисе, продолжал попадаться мне на глаза каждый день. И снова я спрашивал себя: как я могу помочь еще многим другим людям? В этот момент я уже не был никому не известным тренером. Миллионы людей посещали мой веб-сайт, а четверть миллиона была подписана на новостную рассылку. Теперь

агенты и издатели стучались в мою дверь. Когда поступило предложение издать печатную версию «Жиротоп. Безжалостный курс эффективных тренировок», у меня был готов ответ.

Новейшее издание было переработано и исправлено. Если в оригинале попадались какие-либо нестыковки, они были откорректированы. Устаревшая информация обновлена. Очень сложная для восприятия информация была упрощена. Для этого издания я подготовил свежие материалы и новые тренировочные программы, которые до сих пор не публиковались. Ключевая тренировочная программа называется «Новое тело-28» (НТ-28). Оригинальная программа «НТ-28» предварительно тестировалась и адаптировалась моим ближним окружением на протяжении трех лет. Эта программа тренировок хорошо подходит людям, живущим насыщенной жизнью; она дала выдающиеся результаты и стала самой популярной тренировочной программой, которую я когда-либо создавал.

«НТ-28» – это последняя модификация системы. Новый тренировочный план был усовершенствован, он изложен в главах 16 и 17 книги. Дополнительные средства помощи и справочник упражнений вы можете бесплатно скачать на веб-сайте www.BurnTheFatFeedTheMuscle.com.

Хотя программа «Жиротоп» сохранила все основные эффективные принципы оригинала, книга была переработана таким образом, чтобы как можно больше людей могли с легкостью применить принципы питания к своему образу жизни. В прошлом стиль питания, распространенный среди бодибилдеров, был признан самой сильной и эффективной системой для сжигания жира и наращивания мышц. Однако эта система славилась и своей строгостью, даже догматичностью. Больше такого не будет. Эта книга – следующее поколение систем по сжиганию жира и наращиванию мышц.

Ее новое издание получилось структурированным и в то же время гибким. Вы можете адаптировать план к своему графику, своим вкусам и своему образу жизни. Вы можете приспособить для собственного удобства время приема пищи, количество ее приемов, тип продуктов и даже количество углеводов. Запретов на какие-либо продукты нет; вы можете есть что хотите, если будете следовать разумным рекомендациям, которые узнаете из раздела, посвященного питанию.

План включает четыре элемента: питание, кардиотренировки, силовые тренировки и ментальный тренинг – и все эти четыре элемента можно использовать применительно к себе и корректировать неделя за неделей. Это сделано для того, чтобы помочь вам достичь своих целей.

Возможно, вы хотите сбросить 4,5, 9 или 45 кг, а может быть, хотите нарастить мышцы или просто выглядеть подтянутым? В любом случае эта программа тренировок для вас! Программа не о том, как стать бодибилдером, а об использовании секретов бодибилдеров для достижения ваших целей.