

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
tulpahn, Inspiring / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Блокнот подготовлен при участии Романа Фролова

Смольный, Василий Сергеевич.

C51 Дневник Бешеной Сушки / Василий Смольный. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Бешеный зожник).

Если ты держишь в руках этот дневник, значит, ты уже решился кардинально поменять свою жизнь. Дело за малым: осталось зафиксировать все действия на своем пути к ЗОЖу. В этом тебе поможет этот блокнот, в котором ты найдешь удобный интерфейс для заполнения, дополнительную мотивацию и ценные указания от самого бешеного ЗОЖНИКА Василия Смольного.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-92482-0

© Смольный В. С., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЕШЕНЫЙ ЗОЖНИК

Смольный Василий Сергеевич ДНЕВНИК БЕШЕНОЙ СУШКИ

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Руководитель направления Т. Решетник
Руководитель отдела Н. Румянцева. Ответственный редактор Е. Комиссарова
Младший редактор К. Борисова. Литературный редактор Е. Киселева
Художественный редактор П. Петров. Компьютерная вёрстка А. Гусев

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге кiшесi, 1 кiй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tauap belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-69-00/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

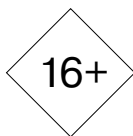
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.01.2019. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-92482-0



9 785699 924820 >

EKSMO.RU
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучшие книги для чтения



*Я закладка!
Вырежи меня!*



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ БЛОКНОТОМ

Здравствуй, дружок! Ты держишь в руках универсальный жиросжигатель, мотиватор и похудатор. Блокнот в разы усилит твоё желание дойти до конца и поможет сохранить память о твоих результатах на веки вечные. Ты же хочешь, чтобы сохранилась твоя стройная фигура, а не расплывшийся по дивану жир?

1

Итак, как же пользоваться блокнотом. Все просто. Для начала прочитай вводную информацию, которую я тебе даю до начала программы, а именно до первого дня. Потом я тебе также буду давать дополнительную информацию о питании и тренировках – но уже по ходу курса.

2

На каждый день программы заполняй разворот с дневником питания и тренировок. В конце недели делись чит-милом, отмечай промежуточный результат и составляй список покупок (кстати, лист со списком покупок можешь вырезать из блокнота, чтобы взять его с собой в магазин).

3

Начиная с пятого дня у каждой тренировки есть специальный промокод.

4

Заходи на сайт **дневникбс.рф**, вводи промокод в поле соответствующего дня и получай тренировку на этот день. Там же ты найдешь технику упражнений.

5

Еще по ходу курса тебя ждет несколько мотивирующих заданий. Ты же понимаешь, что нужно выполнить все? Помни: кто ничего не делает, тот ничего и не получает.

Промокод!

Общее время тренировок

Не забудь ввести промокод
на сайте дневникбс.рф

075-923

Тренировка

**Правильное питание –
залог успеха!**

Мое сушкамясо

**Перенеси сюда
свою тренировку
на день**

...и не забывай про воду!

Мир от нытья не плавится.

ЗАПИШИ ЗДЕСЬ СВОИ ЦЕЛИ НА

*Пиши, ни в чем
себе не отказывай*



Привет, СУШКАпиплы!

Меня зовут Василий Смольный. Вот уже несколько лет я сотрясаю все Интернет-пространство и твое сознание своей необычной Игрой, которая помогла обрести красивую фигуру, расставшись с лишними сантиметрами на талии и заднице, а также выиграть огромное количество ценных призов почти двум сотням тысяч людей! Примерно 150 000 000 руб. (если не больше) было разыграно за первые несколько лет существования самой первой и самой массовой ЗОЖ-Игры в мире — **#БЕШЕНАЯСУШКА!**

Если ты впервые видишь этот странный хештег и никогда до селе не натыкался на рекламу моего проекта в аккаунтах соцсетей, например, Бузовой, Самбурской и других звезд, то на это есть три причины:

- 1. Ты** — Чебурашка, у которого нет соцсетей.
- 2. Ты** — Чебурашка, у которого нет ушей.
И глаз, видимо, тоже.
- 3. Ты** — Чебурашка, у которого нет друзей, потому что наверняка некоторые из них уже приняли бы участие минимум в паре сезонов моей Игры!

«Моя Игра» — круто звучит, правда? Было бы здорово написать эту песню вместо Басты, она бы отлично передала смысл происходящего и стала бы абсолютным хитом и гимном проекта для всех людей, зовущих себя #СушкаПиплы!

Я — самый главный ЗОЖ-провокатор в стране и ближнем зарубежье, сумевший заставить активно тренироваться и рационально питаться не меньше 500 000 человек. Это по самым скромным и приблизительным подсчетам.

Если знаешь кого-то, кто произвел **ЗОЖИФИКАЦИЮ** (если что, это я придумал это слово) большего количества людей в нашей стране, то обязательно напиши мне о нем в директ инстаграма: @vasiliysmolniy. Мне точно есть, что обсудить с этим человеком или организацией.

И на всякий случай подпишись на меня, а то пропустишь какую-нибудь полезную информацию или очередной розыгрыш очередного миллиона рублей в моем аккаунте.

Я один из немногих предпринимателей в этом мире, чей уровень алчности и желание изменить мир к лучшему находятся примерно на одном уровне! То есть я реально сильно люблю и деньги, и менять жизни людей в лучшую сторону.

А еще я блогер, пишу мотивирующие статьи и разрушающий мифы в индустрии здорового образа жизни.

Ну, и самая важная моя компетенция — я делаю так, чтобы повсеместно жирные задницы стройнели, а их обладатели начинали себя любить и относиться к своему телу не как к мешку, в который можно засыпать всякое дерьмо!

Василий Смольный



ТВОЙ ПУТЬ

ИТАК, НАЧНЕМ. ПРЕДЛАГАЮ ТЕБЕ РАЗМЕСТИТЬ ВСЕ ФОТО НА ОДНОМ РАЗВОРОТЕ, ЧТОБЫ ТЫ МОГ(ЛА) НАГЛЯДНО ВИДЕТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ДАТА

ВЕС

ОБЪЕМ

ГРУДЬ

ТАЛИЯ

БЕДРА

ОБХВАТ БЕДРА

ГРУДЬ

ТАЛИЯ

БЕДРА

ОБХВАТ БЕДРА



ДАТА

ВЕС

ОБЪЕМ

ГРУДЬ

ТАЛИЯ

БЕДРА

ОБХВАТ БЕДРА

#дневникбс

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ, ДРУЖОК, ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ В ТОМ, ЧЕМ ТЫ БУДЕШЬ И НЕ БУДЕШЬ ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СУШКИ.

РАЗРЕШЕННЫЕ ОВОЩИ:

Любая капуста — брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста и т.д., а также спаржа, зелень (веточки сельдерея, петрушка, укроп, щавель), все виды листового салата, грибы, кабачки, баклажаны, тыква (в небольшом количестве), огурцы, томаты, зеленый и репчатый лук, шпинат, стручки зеленой фасоли, репа, болгарский перец, редис, зеленая редька, морковь (в небольшом количестве), свекла (в небольшом количестве!).

В виде салатов / отварные / гриль / в пароварке / на сковороде БЕЗ МАСЛА! Соленые/маринованные овощи — нельзя.

РАЗРЕШЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ:

Гречка, овсянка, зеленый горошек, чечевица, фасоль, нут, маш, нешлифованный бурый рис, длиннозерный рис, булгур, кус-кус, киноа, макаронные изделия из муки грубого помола, хлеб из муки грубого помола (цельнозерновой), зерновые хлебцы, отруби, клетчатка.

РАЗРЕШЕННЫЕ БЕЛКИ:

Яйца (белок), постная говядина, телятина, печень, куриные грудки (без кожи!), индейка (грудки без кожи), творог низкой жирности (максимум 5%), натуральный йогурт (нежирный), кефир (нежирный), сыр (до 20% жирности), рыба, орехи (строго дозированное количество из-за высокого содержания жиров), морепродукты, но не соленые (креветки, мидии, кальмары, гребешки, мясо краба (не путать с палочками), осьминоги и т.п.), соевое мясо, тофу и другие вегетарианские продукты на основе сои.

В отварном виде /
гриль /
в пароварке /
на сковороде
БЕЗ МАСЛА!



РАЗРЕШЕННАЯ ЗАПРАВКА:

Соевый соус (не больше 1 ст. л. в день), бальзамический уксус, оливковое и льняное масло (либо любое другое растительное нерафинированное) и т. п.

Соль и специи добавлять можно!
Готовые соусы — нет!



РАЗРЕШЕННЫЕ НАПИТКИ:

Негазированная вода, зеленый, красный или черный чай, кофе без молока (либо с обезжиренным молоком, при этом молоко взвешиваем и записываем в дневник питания), травяные чаи.

Все напитки — без сахара, возможно применение заменителя сахара с 0% углеводов.

Можно есть фрукты!

САНКЦИОННЫЙ БАРЬЕР ПРЕОДОЛЕЛИ ТОЛЬКО ТЕ ФРУКТЫ, ЧЕЙ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС МЕНЬШЕ ИЛИ РАВЕН 30! ГОТОВ УЗНАТЬ ЭТИХ СЧАСТЛИВЧИКОВ?

РАЗРЕШЕННЫЕ ФРУКТЫ:

Авокадо, груша, ежевика, маракуйя и другие фрукты с гликемическим индексом, который меньше или равен 30.

Вот эти фрукты тебе нельзя есть ни в коем случае, ни одного кусочка, я бы на всякий случай и нюхать их не стал, потому что они прямо рекордсмены по высоким показателям гликемического индекса.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ФРУКТЫ:

Финики, любые консервированные фрукты в сахарном сиропе, арбуз, ананас, изюм, банан и все фрукты с гликемическим индексом больше 30.



**И помни!
Фрукты ты
употребляешь
до 15.00!**

КСТАТИ, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ! ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ФРУКТОВ ПОВЫШАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ.



**А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ РАЗБЕРЕМ (И ЗАПОМНИМ)
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ
НА ВРЕМЯ СУШКИ:**

- 1** Ежедневно необходимо максимально приближать свое питание к рекомендуемой суточной норме калорий, о которой речь пойдет ниже, и процентному соотношению белки/жиры/углеводы — 40/30/30 (погрешность в 10% является допустимой)!
- 2** Необходимо питаться 5–6 раз в день!
- 3** Необходимо заранее готовить и раскладывать пищу по контейнерам на весь день! А то и на несколько дней!
- 4** Сладкое (сахар, мед, десерты) в ходе Сушки употреблять запрещено!
- 5** Необходимо придерживаться заданной калорийности рациона и программы тренировок!
- 6** Необходимо соблюдать питьевой режим!