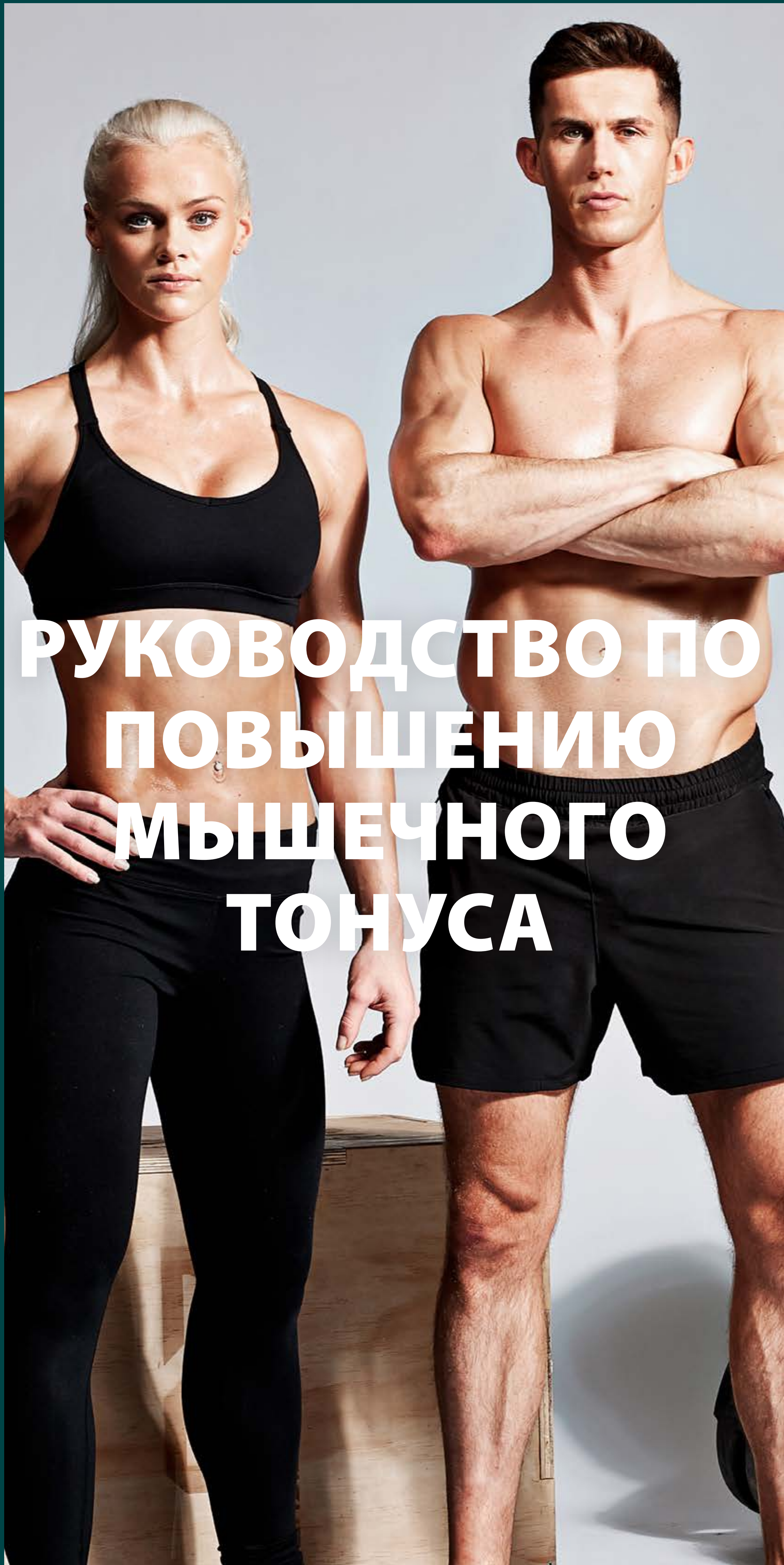


MYPROTEIN



РУКОВОДСТВО ПО ПОВЫШЕНИЮ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

FUEL YOUR AMBITION

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ И ПИТАНИЮ

FUEL YOUR **AMBITION**

Содержание

Нажмите, чтобы перейти в раздел



1

Давайте начнем

2

Поддерживайте
свой прогресс

3

Обеспечьте себя
добавками

4

Успешные тренировки

5

Превратите мотивацию
в намерение

6

Причины застоя
в результативности

7

Заключительное слово

Давайте поговорим про повышение мышечного тонуса

Может показаться, что данный вопрос требует изучения огромного количества информации, но у нас есть идеальная формула, чтобы приблизить вас к цели.

Мы разделили все рекомендации на советы по питанию, добавкам, тренировкам и полезные советы, и вам будет несложно понять, с чего именно начать. Таким образом, все ваши усилия принесут результат (как берпи).

Готовы стать более сильными, подтянутыми и здоровыми? Тогда следуйте этим советам...

Поддерживайте свой прогресс

Приятно думать, что можно есть все, что захочется, если вы тренируетесь достаточно активно. Но на самом деле, если вы хотите добиться прогресса и увидеть реальные изменения, вам следует быть внимательными к тому, чем вы питаетесь.

Употребление в пищу правильных продуктов в нужных количествах может сыграть решающее значение в том, насколько вы приблизитесь к цели, и поможет выдержать физические нагрузки с плотным графиком тренировок.

Соблюдение хорошо сбалансированного плана питания в основном сводится к планированию и подготовке — просчеты гораздо более вероятны, если кухонные полки дома будут пусты или вы забудете взять с собой обед на работу. Если вы не практикуете подход, при котором фастфуд или комплексный обед — самое удобное решение, то вы уже выиграли полдела.

И хотя мы не можем всегда находиться рядом, чтобы увести вас от стойки с печеньем или убедить встать с дивана, чтобы начать готовить еду, мы можем облегчить эти задачи, предоставив необходимые инструменты и немного вдохновения. Давайте посмотрим правде в глаза: иногда самое трудное в здоровом питании — придумать меню на ужин, которое не будет состоять из одного лишь салата.

Мы встретились с квалифицированным диетологом Дженнифер Блоу, чтобы узнать всю правду о том, как следует питаться для получения устойчивых, долгосрочных результатов.

В этом разделе мы расскажем о следующем:

Как рассчитать, сколько калорий требуется вашему организму для достижения поставленной цели.

Основные группы продуктов питания, и какой процент в рационе должна занимать каждая из них.

Очень простые рецепты и система питания, направленные на то, чтобы ваша программа не сводилась к приему пресной еды или выполнению сложных манипуляций на кухне.

Теперь возьмите калькулятор, ручку и бумагу, чтобы составить индивидуальный план питания...

Подсчитывайте калории

Количество потребляемых калорий непосредственно влияет на состав тела, так почему же большинство из нас использует лишь общие принципы (или никакие вообще)? В действительности потребность в калориях является такой же уникальной, как вы сами. Возраст, пол, состав тела, физическая активность влияют на то, сколько калорий вам требуется ежедневно, или, другими словами, каков ваш «общий расход энергии за день».



Давайте взглянем на общие рекомендации по калорийности рациона...

ВОЗРАСТ 	СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Вы мало занимаетесь спортом, физическая активность сводится к повседневной деятельности (ккал)		УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ Занятия в тренажерном зале или длительные прогулки пару раз в неделю (ккал)		АКТИВНЫЙ Более трех посещений тренажерного зала в неделю (ккал)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
18	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76+	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Вычислите свою потребность в калориях: что говорит наука

Время подумать о себе. Выполните следующие шаги, чтобы вычислить, сколько калорий требуется вашему организму для поддержания текущей композиции тела. После этого вы сможете понять, сколько калорий вам потребуется для повышения мышечного тонуса.

ШАГ 1

Вычислите свой показатель BMR

BMR отражает базальную скорость метаболизма. Это то количество энергии (калорий), которое сжигает ваш организм, если вы ничего не делаете и только отдыхаете в течение 24 часов.

Для того, чтобы рассчитать BMR, необходимо знать свой вес в килограммах и рост в сантиметрах.

Вам также понадобится калькулятор. Используйте одно из следующих уравнений для расчета BMR:

	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
ВЕС	10 X ВЕС В КГ	10 X ВЕС В КГ
	+	+
РОСТ	6,25 X РОСТ В СМ	6,25 X РОСТ В СМ
	-	-
ВОЗРАСТ	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ <u>- 161</u>	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ <u>+ 5</u>
	=	=
BMR	ваш BMR	

ШАГ 2

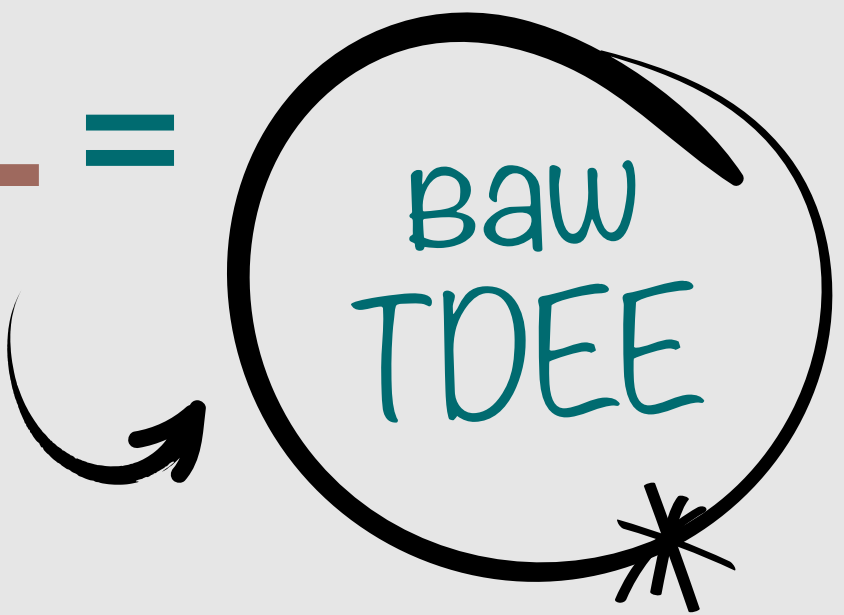
Рассчитайте показатель TDEE

TDEE отражает общий расход энергии за день. Это то количество калорий, в которых ваш организм нуждается ежедневно, в том числе на физическую активность.

Используйте калькулятор, чтобы рассчитать, какое количество калорий вам требуется в день. Для этого необходимо умножить свой BMR (вы только что определили его в шаге 1) на свой уровень физической активности или PAL, который приведен ниже:

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
1,4	1,6	1,8

ВАШ BMR X ВАШ PAL =



ШАГ 3

Определили свой TDEE? Теперь вычислите свой целевой TDEE для повышения тонуса

Количество калорий, которое вам потребуется ежедневно для наращивания мышц, зависит от общей цели — хотите ли вы похудеть и при этом набрать мышечную массу или просто нарастить мышцы без потери жира.

Если вы хотите похудеть при наборе мышечной массы, вычтите примерно 500 ккал из своего TDEE — тело будет использовать калории из своих запасов энергии. Эта энергия может быть взята как из жировой, так и из мышечной ткани. Чтобы свести к минимуму потерю мышечной ткани, очень важно уделять много внимания работе с весами и употреблять достаточное количество белка (мы вернемся к этому позже).

Если вы хотите просто набрать мышечную массу, тогда, согласно исследованиям, нужно добавить около 500 ккал к своему TDEE. Измеряйте параметры тела каждые несколько недель. Вы можете увеличивать количество потребляемой пищи примерно на 250 ккал, если набора мышечной массы не происходит. Если же вы обнаружите, что набираете слишком много веса в ненужных местах, можно слегка снизить потребление.

Пересчитывайте свою потребность в калориях каждые несколько недель, чтобы потреблять столько калорий, сколько необходимо по мере изменения вашего веса.

Сжигание жира и наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE – 500 ККАЛ =



Только наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE + 500 ККАЛ =

ОПРЕДЕЛИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В МАКРОЭЛЕМЕНТАХ

Очень важно рассчитать свою потребность в макроэлементах, то есть сколько белков, углеводов и жиров требуется вашему организму. Выполните следующие шаги, чтобы выяснить, что необходимо именно вам — возьмите ручку и бумагу и записывайте цифры по мере чтения.

Выполните следующие рекомендации

ШАГ 1

Сколько белка?

Сначала рассчитайте свою потребность в белке, а количество других макроэлементов (углеводов и жиров) вы определите, исходя из своей остаточной суточной потребности в калориях.

Белок — это строительный материал для восстановления мускулов, синтеза ДНК и ускорения метаболических реакций. Лидерами по содержанию белка являются мясо, рыба, продукты животного, а также растительного происхождения, такие как бобовые, орехи и семена. Употребление их в достаточном количестве в сочетании с силовыми тренировками способствует росту мышечной массы (иначе говоря, «синтезу мышечного белка») и ее поддержанию.

Наращивание мышечной массы: согласно исследованиям, проведенным за последние 30 лет, для набора мышечной массы необходимо потреблять примерно 1,6 г белка на килограмм веса тела в день.

Просто умножьте свой вес в килограммах на 1,6, чтобы рассчитать, сколько граммов белка вам потребуется в сутки.

После определения суточной потребности в белке умножьте количество граммов на 4, чтобы получить количество калорий, которые он содержит. Вычтите эту цифру из целевого TDEE, и вы получите количество оставшихся калорий, чтобы определить потребность в жирах и углеводах. Запишите эти цифры.

ВЕС В КГ $\times 1,6$ = СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ

СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ $\times 4$ = КАЛОРИИ

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE — КАЛОРИИ =

остаточная потребность в калориях

ШАГ 2

Сколько жира?

Исследования показывают, что около 35 % вашего рациона должно состоять из жиров.

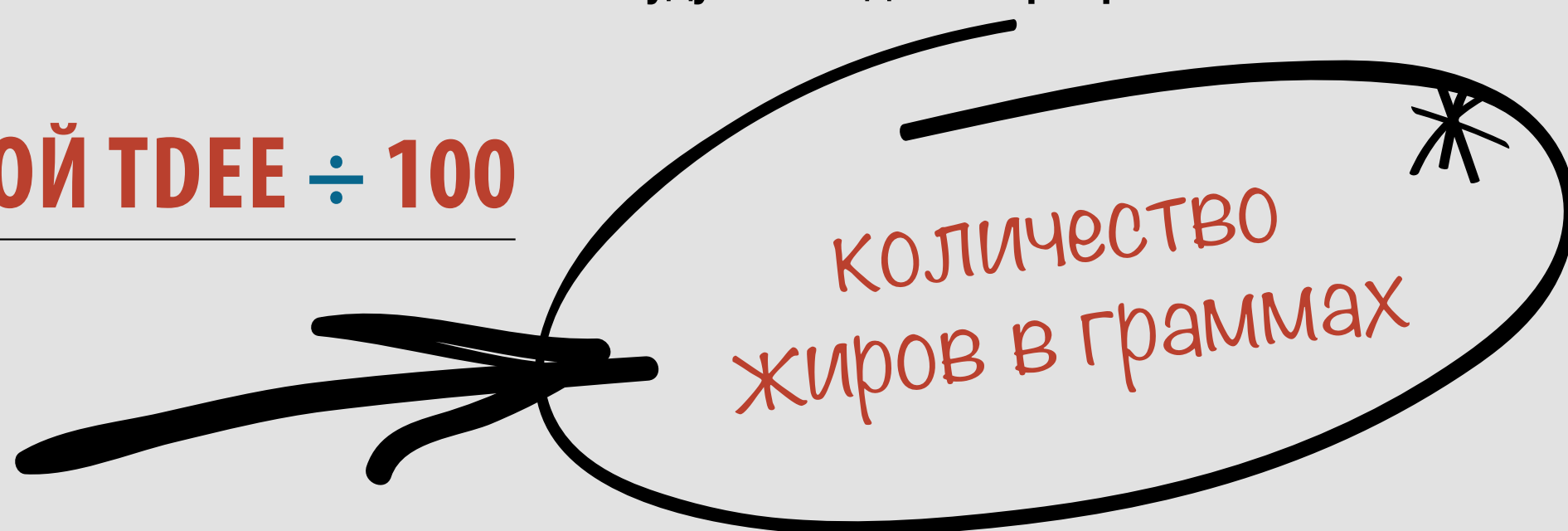
Чтобы рассчитать это, умножьте целевой TDEE на 0,35.

Для того, чтобы узнать, сколько жира вам необходимо в граммах, разделите это число на 9. Запишите эти цифры.

Есть несколько различных типов жиров — некоторые из них полезны, а некоторые вообще не несут никакой пользы для здоровья.

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи, оливковое масло и жирная рыба, и очень полезны для здоровья. Насыщенные жиры, которые содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо, яичный желток и молочные продукты, полезны в небольших количествах. Наконец, существуют трансжиры, которые содержатся в фастфуде, полуфабрикатах и кондитерских изделиях. Избегайте их, так как они вредны для здоровья и будут замедлять прогресс.

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE ÷ 100
ЗАТЕМ × 35,
ЗАТЕМ ÷ 9 =



ШАГ 3

Сколько углеводов?

Теперь, когда вы определили количество требуемых белков и жиров, остальные калории целевого TDEE должны состоять из углеводов.

Чтобы определить количество оставшихся калорий, просто вычтите калории белка и жира из целевого TDEE.

Затем разделите оставшиеся калории на 4, чтобы получить необходимое количество углеводов в граммах.

Существует две основные группы продуктов питания, которые содержат углеводы.

Крахмалсодержащие пищевые продукты: эта категория является основным источником углеводов и играет ключевую роль в энергетическом обмене. Сюда входят такие продукты, как хлеб, макароны, картофель, рис и крупы. Старайтесь употреблять цельнозерновые сорта (или оставляя кожицу на картофеле), именно в таком виде они максимально полезны.

Фрукты и овощи: содержат огромный спектр витаминов и минералов и абсолютно необходимы для здоровья, их обязательно надо включать в рацион.

Овощи помогают достичь насыщения благодаря наличию в них клетчатки, а также часто отличаются низким содержанием углеводов (кроме крахмалистых овощей вроде картофеля). Постарайтесь включить хотя бы 3–4 порции овощей в свой ежедневный рацион.

Фрукты содержат больше углеводов в виде простых сахаров, но все равно являются важным компонентом рациона для поддержания здоровья. Постарайтесь включать 1–2 порции фруктов в свой ежедневный рацион (сухофрукты и фруктовые соки содержат больше сахара, поэтому лучше не употреблять их слишком часто).

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE – КАЛОРИИ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
ЗАТЕМ / 4 = КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ

ЧТО У НАС В МЕНЮ?

Хорошо сбалансированный

Полюбуйтесь на этот 7-дневный план питания

Этот хорошо сбалансированный план питания от профессионального диетолога Элис Пирсон поможет вам поддерживать себя в тонусе в течение всего дня. Комбинируйте блюда и закуски так, чтобы удовлетворить свои потребности, и помните, что количество калорий и макроэлементов подбирается индивидуально — их необходимо учитывать при составлении плана питания.



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Бананово-яичные блины с натуральным йогуртом, черникой и медом манука

ОБЕД

Салат с пастой и соусом песто, а также шпинатом, томатами, сыром моцареллой и нарезанной куриной грудкой

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Мультизерновые хлебцы с нежирным сливочным сыром, авокадо и небольшим количеством винограда

УЖИН

Чили кон карне с сыром чеддер и рисом басмати на гарнир

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Миска мюсли с низким содержанием сахара с молоком

ПОЧЕМУ?

Потому что всем нравятся блинчики — но эти отличаются низким содержанием жира и высоким содержанием белка и считаются за один из пяти приемов пищи в день.



ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с грибами и шпинатом и запеченные бобы

ОБЕД

Печеный картофель с тунцом, сахарной кукурузой и легким майонезом с салатом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Бразильские орехи и сушеный инжир

УЖИН

Грибное ризотто с цыпленком и кедровыми орехами

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Арахисовая паста и измельченные ягоды на цельнозерновом тосте

ПОЧЕМУ?

Тунец богат лейцином (что, согласно исследованиям, стимулирует формирование мышц) и жирными кислотами омега-3.

Ягоды на тосте станут альтернативой с пониженным содержанием сахара по сравнению со стандартной комбинацией арахисовой пасты с джемом.

СРЕДА

ЗАВТРАК

Копченый лосось, сливочный сыр, авокадо на цельнозерновом тосте

ОБЕД

Ролл из тортильи с цыпленком и авокадо

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Морковные палочки с миндальной пастой

УЖИН

Стейк из говядины с ломтиками батата и спаржей на гриле

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Поджаренная в тостере пита с хумусом

ПОЧЕМУ?

Ореховые пасты богаты мононенасыщенными жирными кислотами, а также белками, клетчаткой и рядом витаминов и минералов.



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Овсяные хлопья, выдержанные в течение ночи, с нежирным клубничным йогуртом, замороженными ягодами и миндалем

ОБЕД

Салат с бурым рисом, киноа, свеклой, козьим сыром и яйцом пашот

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Солодовый хлеб

УЖИН

Пад тай с креветками и дробленым арахисом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Обезжиренный натуральный йогурт с ягодами и ванильным протеиновым порошком

ПОЧЕМУ?

Свекла отличается высоким содержанием нитратов, которые, согласно исследованиям, могут повысить эффективность аэробных упражнений.



ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Коктейль на десерт (шоколадный протеиновый порошок, замороженные бананы, арахисовая паста и молоко)

ОБЕД

Фалафель с запеченным бататом, хумусом, авокадо и капустой браунколь

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Смесь из сухофруктов и орехов

УЖИН

Фрикадельки из индейки в томатном соусе со спагетти из цельного зерна

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Сладкий и соленый попкорн

ПОЧЕМУ?

Сывороточный протеин — удобный способ обеспечить себя незаменимыми аминокислотами: добавьте немного ореховой пасты и фруктов для дополнительного заряда энергией.



СУББОТА

ЗАВТРАК

Копченый лосось, яйцо пашот и спаржа на цельнозерновом тосте, плюс стакан апельсинового сока

ОБЕД

Греческий салат с нарезанной грудкой индейки

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Сухофрукты разных сортов

УЖИН

Стейк из говядины с ломтиками батата и спаржей на гриле

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Рисовые лепешки, покрытые темным шоколадом



ПОЧЕМУ?

Лосось отличается высоким содержанием полезных для сердечно-сосудистой системы жирных кислот омега-3.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Медальоны из бекона и яичница-болтуня на цельнозерновом тосте

ОБЕД

Жареная куриная ножка с картофельным пюре, пассерованным луком-пореем и брюссельской капустой

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Яблочные и морковные палочки с миндальным маслом

УЖИН

Суп из картофеля и лука-порей с цельнозерновой булочкой

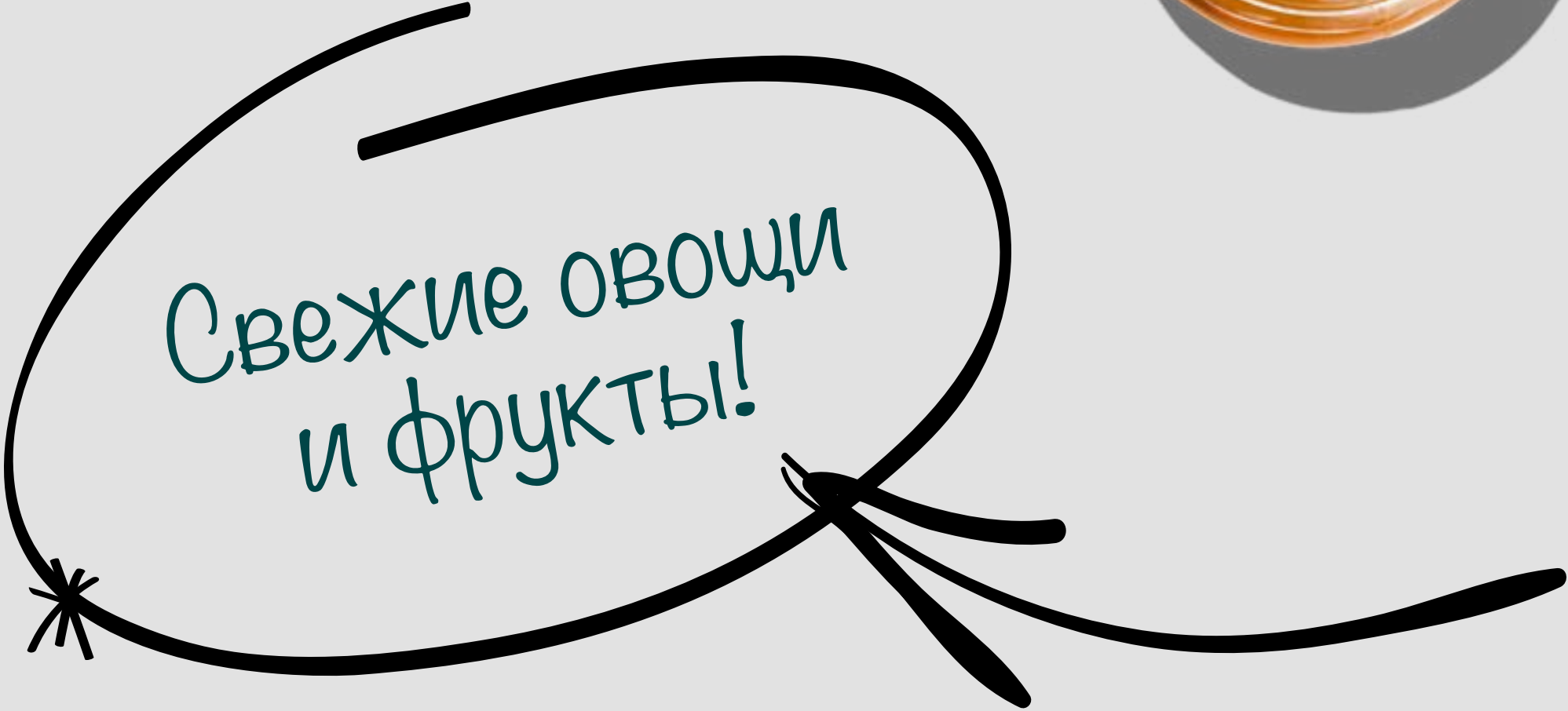
ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Нежирный греческий йогурт с грецкими орехами и медом манука



ПОЧЕМУ?

Мед манука обладает множеством полезных свойств, в том числе антиоксидантным и противовоспалительным действием.





Обеспечьте себя добавками

Добавки не волшебная пилюля, но именно они могут стать причиной той самой разницы между тренировкой вполсилы и работой на полную.

Если вы хотите повысить свою эффективность и помочь телу восстановиться после того, как выложились на все сто, изучите эти добавки...

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

НУЖЕН МОЩНЫЙ СТАРТ?

Подготовка перед тренировкой, чтобы двигаться вперед

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Thermopure

Эта мощная термогенная формула представлена в удобных капсулах — с кофеином для повышения производительности и витамином B6 для борьбы с усталостью.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Предтренировочный комплекс для веганов

Формула на растительной основе изготовлена с использованием экстрактов зеленого кофе и зеленого чая, чтобы зарядить вас порцией природного кофеина, который способствует повышению концентрации и выносливости.

[Подробнее](#)



PRO

THE Pre-Workout

Выкладывайтесь на полную мощность благодаря кофеину (175 мг), способствующему повышению эффективности, креатину, улучшающему физическую работоспособность, и L-глутамину.

[Подробнее](#)



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ТОЛЬКО ВПЕРЕД

Поддержка во время тренировки,
чтобы эффективно продолжать



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Impact EAA

Эта освежающая смесь содержит все 9 незаменимых аминокислот и усваивается намного быстрее сывороточного протеина. Кроме того и она не содержит калорий и сахара.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

ВСАА для веганов

Показывайте результаты благодаря комплексу, содержащему 4 г ВСАА в каждой порции, а также магний для поддержки баланса электролитов в теле.

[Подробнее](#)



PRO

THE Amino Energy

Оставайтесь на пике сил дольше благодаря этой превосходной формуле. Каждая порция содержит 7 г аминокислот, 3 г ВСАА и натуральный кофеин для повышения выносливости.

[Подробнее](#)

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Поддержка после тренировки,
чтобы стимулировать прогресс



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Clear Whey Isolate и Impact Diet Whey

Нужен бодрящий сочный заряд протеина? Протеиновый коктейль Clear Whey — идеальное решение. Или попробуйте густой аппетитный коктейль Impact Diet Whey с меньшим количеством калорий, чем в обычном сывороточном протеине. Оба варианта являются отличным источником белка, необходимого для роста мышц.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Протеиновый комплекс для веганов

Эта смесь на растительной основе изготовлена из изолятов горохового и бобового протеина, обеспечивает 24 г белка на порцию и не содержит искусственных подсластителей.

[Подробнее](#)



PRO

THE Whey

Этот высококачественный сывороточный белок обеспечивает 25 г протеина на порцию для поддержки роста мышц после каждой тренировки. Также комплекс содержит менее 2 г углеводов и 1 г жиров.

[Подробнее](#)

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

НЕЗАМЕНИМЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ Жевательный мармелад с витаминами

Очень удобный жевательный мармелад со вкусом клубники, который содержит 12 основных витаминов для поддержки иммунной системы, а также здоровья кожи, волос и зубов.

[Подробнее](#)



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ Essential Omega-3

Незаменимая жирная кислота, которая поддерживает здоровье сердца.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ Веганские мультивитамины A-Z

Восполнять ежедневную потребность организма в важнейших элементах просто. Удобные в приеме таблетки содержат смесь из 22 витаминов и минералов.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ Омега для веганов

Омега для веганов изготовлена из морских водорослей и является альтернативой традиционным пищевым добавкам с рыбьим жиром. Добавка обладает аналогичными полезными для здоровья свойствами.

[Подробнее](#)



PRO THE Multi

Полный перечень мультивитаминов в таблетках с повышенной биодоступностью — идеально подходит для поддержки иммунной системы и обмена веществ.

[Подробнее](#)



PRO Omega-3 Plus

Рыбий жир высокой степени очистки для поддержания здоровья сердца.

[Подробнее](#)

ПЯТЬ СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОТЕИНОВОГО ПОРОШКА

(Не просто коктейли)

Белок можно употреблять не только в форме коктейлей. Ниже представлено пять любимых нами рецептов с сывороточным белком, чтобы вы могли получить максимальную пользу от этой эффективной добавки.

КАТАЕМ ШАРИКИ

Эти сладкие и простые белковые шарики станут идеальной закуской после тренировки.

120 г овсяных хлопьев

2 мерных ложки
сывороточного протеина
[Impact Whey Protein](#)

50 г изюма

120 г ореховой пасты

2 ст. л. кленового сиропа

3 ст. л. молока

МЕТОД

Смешайте все сухие ингредиенты в миске.

Добавьте ореховую пасту и сироп и перемешайте.

Добавьте молоко и перемешайте до однородной консистенции.

Возьмите небольшую горсть смеси и скатайте из нее шарик, затем повторите процедуру.

Охладите в течение 2 часов — затем наслаждайтесь вкусом!



ВКУСНО И СЫТНО

Что может сравниться с тарелкой свежеспеченных блинчиков!

1 спелый банан

2 больших яйца

1 мерная ложка
сывороточного протеина
[Impact Whey Protein](#)

35 г овсяных хлопьев

МЕТОД

Нагрейте сковороду на среднем огне.

Добавьте банан и яйца в блендер и смешайте до получения однородной массы.

Затем добавьте белок и хлопья и смешайте до получения однородного жидкого теста.

Налейте четверть теста в сковороду и жарьте в течение 45 секунд с каждой стороны.

Повторяйте, пока тесто не закончится, затем нафаршируйте блинчики любимыми начинками.



СТАКАНЧИКИ С ЗАМОРОЖЕННЫМ ЙОГУРТОМ

Стаканчики с замороженным йогуртом — вкусный способ охладиться после тренировки.

500 г нежирного греческого йогурта

1 мерная ложка сывороточного протеина [Impact Whey Protein](#)

1 ст. л. меда

100 г арахисовой пасты

50 г черники

МЕТОД

Подготовьте лоток для выпечки с формами для кексов.

Смешайте в миске йогурт, белок и мед до однородной консистенции.

Распределите смесь по формочкам, затем добавьте сверху чайную ложку арахисовой пасты и несколько ягод черники.

Замораживайте не менее 2 часов, а затем наслаждайтесь вкусом.



МОЩНЫЙ СТАРТ

Будьте в числе первых благодаря этому рецепту вкуснейших овсяных хлопьев для завтрака.

250 мл миндального молока

1 мерная ложка сывороточного протеина [Impact Whey Protein](#)

1 спелый банан

½ ч. л. какао-порошка

75 г овсяных хлопьев

МЕТОД

Смешайте молоко, белок, банан и какао-порошок, пока не получите однородную массу.

Смешайте тесто с хлопьями и влейте смесь в герметичный контейнер.

Оставьте настаиваться в холодильнике в течение ночи.



ОСВЕЖИТЕСЬ

Бананово-белковое мороженое готовится менее минуты и мгновенно поднимет ваше настроение, уж поверьте.

500 г замороженных бананов

4-6 мерных ложек ванильного сывороточного протеина [Impact Whey Protein](#)

250 мл обезжиренного йогурта

50 мл молока

МЕТОД

Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Будьте осторожны — не переусердствуйте.

Положите мороженое в миску и попробуйте сразу, а остальное поместите в герметичный контейнер для замораживания, чтобы съесть позже.



ПРОСТОЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПЕРЕКУС

Работа над достижением фитнес-целей не означает, что вы должны отказаться от любимых вкусов, ароматов и продуктов, в том числе от закусок (можно вздохнуть с облегчением).

Изредка употребляя умеренное количество снеков, вы сможете по-прежнему наслаждаться любимыми лакомствами, не беспокоясь о том, что задерживаете свой прогресс.

Сиропы >

Сироп без сахара

Давайте смотреть правде в глаза: овсяная каша и блины без капельки сиропа уже не будут такими вкусными. Но знаете ли вы, что обычный сироп содержит в среднем 20 чайных ложек сахара на 100 мл. Вот это да!

Сироп без сахара содержит всего 0,1 г сахара при нулевом содержании жира и только 5 калорий на 100 мл.

Шоколадная паста >

Протеиновая паста

Не можете преодолеть тягу к шоколаду? С этим сладким решением вам это и не потребуется.

Аппетитная протеиновая паста Protein Spread не только изготовлена из качественного сывороточного белка, но также содержит на целых 87 % меньше сахара, чем предлагаемые на рынке аналоги. Передайте-ка ложку!

Соусы >

Соусы без сахара

Как часто вы готовите действительно полезную еду... а потом заправляете ее полным сахара кетчупом или соусом барбекю? Это классический провал.

Соус без сахара является идеальной альтернативой. Он содержит всего 0,2 г сахара на 100 мл и представлен в виде кетчупа, соуса со сладким красным перцем, соуса барбекю и пери-пери — наполните вкусом и ароматом свои блюда.

Плиточный шоколад >

Батончики THE Carb Crusher

Обычный шоколадный батончик — это еще и около 13 г сахара (минимум). Вместо него можно лакомиться сладким в виде великолепного трехслойного протеинового батончика, покрытого шоколадом.

Батончик THE Carb Crusher отличается низким содержанием сахара, огромным количеством белка на порцию (21 г) и идеально подходит для перекуса после тренировки.

Печенье > Домашнее протеиновое печенье Baked Protein Cookie

Если вы не можете обойтись без печенья к чашке чая, этот продукт специально для вас. Наше домашнее протеиновое печенье Baked Protein Cookie приготовлено из насыщенного шоколадного теста с множеством кусочков темного шоколада и содержит 13 г белка.

Его главное преимущество? Это растительный белок, а потому печенье прекрасно подойдет веганам.

Успешные тренировки

Мы разобрались с тем, что касается кухни, пришло время поговорить о тренировках.

Повышение мышечного тонуса — это постоянная нагрузка и стремление стать сильнее, быстрее и здоровее. Это совсем не означает, что на каждой тренировке непременно надо превосходить личные рекорды или добавлять по 10 кг на каждом сете. Это о том, чтобы прийти в зал и выложиться ради прогресса везде, где вы можете, даже если для этого надо просто выполнить тренировку или добиться лучшего самочувствия, чем неделю назад.

Мы объединили усилия с квалифицированным персональным тренером Ребеккой Бэнтлман, чтобы предоставить вам понятное руководство по тренировкам, а также инструменты, которые понадобятся для достижения прогресса.

Познакомьтесь с тренером

Квалифицированный персональный тренер Ребекка Бэнтлман тренирует множество клиентов, а также организует фитнес ретрит-туры премиум-класса за границу вместе со своим мужем, который тоже работает персональным тренером.

«Я разработала эту программу, чтобы использовать сочетание силовых тренировок, начиная с пониженного числа повторений и большего числа сетов с более тяжелым весом для разрушения мышечных волокон. Затем мы добиваемся гипертрофии, используя большее число повторений и меньше сетов с пониженным весом, что позволяет сжигать калории с меньшей нагрузкой на центральную нервную систему».

УПРАЖНЕНИЯ

Ягодицы и
мышцы задней
поверхности
бедра

Первая тренировка

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ	ОТДЫХ
Сгибания ног в коленях с фитболом	6	6	45 с
Приседания с гантелями	6	8	45 с
Мостик для ягодиц со штангой	5	10	45 с
Ходьба выпадами с гантелями	5	10 лев. + прав.	45 с
Румынская тяга с гирей	4	15	45 с
Махи с гирей	4	45 с	45 с



УПРАЖНЕНИЕ

Сгибания ног в коленях с фитболом

Сеты	6
Подходы	6
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на коврик, поставьте ноги на фитбол, положите руки вдоль тела.

Поднимите бедра от пола, чтобы упор перешел на верхнюю часть тела.

Держа стопы вместе и бедра приподнятыми, согните колени, чтобы подтянуть стопы по направлению к ягодицам.

Задержитесь в этом положении, затем снова выпрямите ноги, чтобы вернуться в исходную позицию.



УПРАЖНЕНИЕ

Приседания с гантелями

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, возьмите гантели в каждую руку.

Опуститесь, сгибая ноги в коленях, держа корпус и голову прямо.

Продолжайте, пока ваши бедра не будут параллельны полу.

Поднимите корпус, отталкиваясь пятками.



УПРАЖНЕНИЕ

Мостик для ягодиц со штангой

Сеты	5
Подходы	10
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Начните упражнение, сидя на полу с нагруженной штангой на бедрах.

Лягте плашмя, прижав ступни к полу, колени смотрят вверх.

Опираясь на пятки, поднимайте бедра от пола.

Задержитесь в верхней точке, насколько это возможно, а затем вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ

Ходьба выпадами с гантелями

Сеты	5
Подходы	10 лев. + прав.
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, расставьте ноги на ширине плеч, возьмите гантели в каждую руку и опустите их вниз по бокам.

Шагните вперед одной ногой и согните колени, чтобы опустить бедра, держа корпус в вертикальном положении. Заднее колено должно почти коснуться земли. Следите за тем, чтобы переднее колено не выступало за пределы пальцев ног.

Оттолкнувшись пяткой ведущей ноги поднимитесь в исходное положение.

Повторите упражнение другой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ

Румынская тяга с гирей

Сеты	4
Подходы	15
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Начните упражнение из положения стоя, удерживая гирю обеими руками.

Держа спину прямо, наклонитесь, медленно смещая таз назад — так далеко, насколько можете, — только частично сгибая колени. Движение таза должно быть горизонтальным, а не по направлению вниз.

Задержитесь ненадолго, затем медленно вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ

Махи с гирей

Сеты	4
Подходы	45
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Начните упражнение из положения стоя, расставив ноги на ширине плеч и удерживая гирю обеими руками.

Слегка согнитесь в коленях и, опираясь на бедра, заведите гирю назад между ног.

Толкните бедра вперед и выпрямите спину, чтобы выполнить мах гирей до уровня плеч.

Повторите упражнение одним непрерывным движением.

УПРАЖНЕНИЯ

Верхняя часть тела

Вторая тренировка

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ	ОТДЫХ
Тяга штанги в наклоне, хват к себе	6	8	45 с
Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	6	8	45 с
Махи гантелями в стороны сидя	5	10	45 с
Французский жим лежа с гантелями	5	12	45 с
Обратные скручивания	4	15	45 с
Боковые скручивания на фитболе	4	15 лев. + прав.	45 с



УПРАЖНЕНИЕ

Тяга штанги в наклоне, хват к себе

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, расставив ноги на ширине плеч и держа нагруженную штангу обратным хватом (ладонями вверх).

Слегка согните колени и наклоните корпус вперед, прогнувшись в талии.

Держа голову прямо, а корпус неподвижным, поднимите штангу вверх, локти должны находиться близко к телу.

Задержитесь в верхней точке, а затем медленно опустите вес.



УПРАЖНЕНИЕ

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на скамью, возьмите гантели в каждую руку и положите их на бедра.

Используйте бедра, чтобы поднять гантели по одной за раз, разведите руки в стороны, чтобы плечо и предплечье образовывали прямой угол, поверните ладони от себя.

Сделайте выдох и выжмите гантели вверх, зафиксировав прямые руки в верхней точке подъема.



УПРАЖНЕНИЕ

Махи гантелями в стороны сидя

Сеты	5
Подходы	10
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на край скамьи, плотно поставив стопы на пол. Держите гантели в каждой руке ладонями внутрь, руки опущены вниз.

Держа корпус неподвижно, поднимите гантели в стороны со слегка согнутыми локтями, пока руки не будут параллельны полу.

Задержитесь на секунду, затем медленно опустите гантели.



УПРАЖНЕНИЕ

Французский жим лежа с гантелями

Сеты	5
Подходы	12
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте на скамью, держа гантели в каждой руке, руки полностью выпрямлены вверх под углом 90 градусов от корпуса. Ладони направлены внутрь и локти слегка повернуты внутрь.

На вдохе держите плечевую часть рук неподвижно и медленно опускайте гантели к ушам.

Используйте трицепсы, чтобы вернуть веса в исходное положение. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Обратные скручивания

Сеты	4
Подходы	15
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на наклонную скамью, держась за верх обеими руками. Выпрямите ноги так, чтобы они были параллельны полу.

Выдохните и поднимите ноги вверх к корпусу, отрывая бедра от скамьи.

Задержитесь на секунду, затем опустите ноги обратно в исходное положение. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Боковые скручивания на фитболе

Сеты	4
Подходы	15 лев. + прав.
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Поместите фитбол рядом со стеной или устойчивым объектом. Обопритесь левым боком на мяч, правая нога выпрямлена. Левая нога предназначена для поддержки и сохранения баланса.

Держите руки на висках и, напрягая правую сторону корпуса, сгибайтесь и двигайтесь вверх до вертикального положения, опираясь при этом на мяч.

Задержитесь ненадолго, затем медленно разогнитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ

Нижняя
часть тела

Третья тренировка

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ	ОТДЫХ
Сумо-тяга	6	8	45 с
Гакк-приседания со штангой (с опорой под пятками)	6	8	45 с
Прыжки на тумбу	5	12	45 с
Русские зашагивания	5	10 лев. + прав.	45 с
Приседания с гантелью на груди	4	15	45 с
Приседания у стены	4	45 с	45 с



УПРАЖНЕНИЕ

Сумо-тяга

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Установите нагруженную штангу на полу. Встаньте позади штанги с очень широко расставленными ногами, а затем наклонитесь и возьмите штангу средним хватом.

Расслабьте плечи, смотрите вперед и, опираясь на пятки, выпрямляйте бедра и колени, пока не окажетесь стоя в вертикальном положении с поднятой штангой. Сведите лопатки.

Верните вес на пол, снова сгибаясь в бедрах.



УПРАЖНЕНИЕ

Гакк-приседания со штангой

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, держа штангу позади себя на вытянутых руках, расставьте ноги на ширине плеч.

Держа голову и спину прямо, приседайте, пока бедра не будут параллельны полу.

Затем, опираясь на пятки и напрягая мышцы бедер, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Прыжки на тумбу

Сеты	5
Подходы	12
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте перед тумбой, ноги на ширине плеч.

Согнитесь в полуприсед, отведите руки назад, а затем сделайте взмах руками вперед, чтобы оторваться от земли. Старайтесь приземляться на тумбу как можно мягче.

Спрыгните и повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Русские зашагивания

Сеты	5
Подходы	10 лев. + прав.
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Поставьте левую ногу на землю, а правую — на тумбу. Правое бедро должно быть не выше, чем параллель к полу.

Напрягая мышцы правого бедра, поднимитесь на тумбу, приподняв левое колено.

Задержитесь, затем опуститесь вниз и повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Приседания с гантелью на груди

Сеты	4
Подходы	15
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, удерживая гантель близко к груди.

Приседайте, держа спину и голову прямо и расправив грудь, пока бедра не коснутся икр.

Задержитесь в нижней точке и поднимитесь в исходное положение. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Приседания у стены

Сеты	4
Подходы	45 с
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, прислонившись спиной к стене и расставив ноги на ширине плеч на расстоянии примерно 60 см от стены.

Скользите вниз по стене, пока ноги не согнутся под углом 90 градусов, а колени не окажутся прямо над лодыжками.

Задержитесь в этом положении, напрягая мышцы живота.

УПРАЖНЕНИЯ

Верхняя часть тела

Четвертая тренировка

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ	ОТДЫХ
Жим штанги стоя	6	8	45 с
Отжимания с узкой постановкой рук	6	8	45 с
Тяга гантелей лежа на наклонной скамье	5	10	45 с
Разведения гантелей в стороны лежа головой вверх на наклонной скамье	5	10	45 с
Русские твисты с гантелей	4	15 лев. + прав.	45 с



УПРАЖНЕНИЕ

Жим штанги стоя

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, держа штангу на плечах, руки на ширине плеч, ладони повернуты от себя.

Выжмите штангу над головой до полного выпрямления рук.

Зафиксируйте локти в верхней точке, держите в течение секунды, затем медленно опустите штангу в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания с узкой постановкой рук

Сеты	6
Подходы	8
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте коленями на коврик и опуститесь на руки, спина должна быть прямой.

Расположите руки на коврике так, чтобы сформировать треугольник большими и указательными пальцами.

Встаньте в планку. Опускайтесь вниз, пока грудь не коснется пола.

Выдохните на подъеме.



УПРАЖНЕНИЕ

Тяга гантелей лежа на наклонной скамье

Сеты	5
Подходы	10
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте на наклонную скамью лицом вниз, возьмите гантели в каждую руку, опустите руки вниз.

Соедините лопатки и сгибайте руки в локтях, чтобы подтянуть гантели к себе.

Задержитесь в верхней точке движения, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Разведения гантелей в стороны лежа головой вверх на наклонной скамье

Сеты	5
Подходы	10
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на наклонную скамью, держа гантели в каждой руке.

Вытяните руки над собой, локти слегка согнуты.

Медленно опустите руки в стороны, держа их прямыми, ладони обращены друг к другу.

Сделайте выдох и поднимите гантели в начальную позицию. Повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Русские твисты с гантелями

Сеты	4
Подходы	15 лев. + прав.
Отдых	45 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на коврик, держа гантель двумя руками на уровне груди.

Поставьте ноги перед собой, согните колени и откиньтесь назад, держа корпус прямо. Бедра и корпус должны образовывать фигуру V.

Полностью выпрямите руки и затем поочередно выполняйте скручивания корпусом в стороны, касаясь гантелью пола с каждой стороны возле бедра.

ХОТИТЕ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ?

Попробуйте дроп-сеты

Дроп-сет — это техника тренировок, при которой вы выполняете обычный сет, но по его завершении не отдыхаете, а сокращаете вес отягощения и выполняете еще один сет до отказа мышц.

Выполнение этой техники может способствовать наращиванию мышц сверх нормальных для них пределов, продлевая время их напряжения, а также увеличивая объем тренировки, что может стимулировать рост мускулов.

Это универсальный метод, который можно использовать при тренировке любой группы мышц — от ног до мышц живота.

**Вот как можно
максимизировать
эффективность дроп-сетов...**

01

Отдыхайте по минимуму

Очень важно, чтобы ваш отдых между сетами был как можно короче и вы тратили время только на то, чтобы снизить вес отягощения. Чем меньше время отдыха, тем более интенсивным и эффективным будет дроп-сет, так что делайте его сжатым и результативным.

02

Подготовка — это ключ к успеху

Прежде чем начать дроп-сет, убедитесь, что все оборудование у вас под рукой. Если вы используете штангу, загрузите ее дисками по 5 кг или 10 кг — их можно быстро снять.

Или, если вы используете гантели, разложите их как требуется. Только не занимайте три набора гантелей в то время, когда тренажерный зал переполнен.

03

Используйте их умеренно

Это очень мощные тренировки! Если вы используете их слишком часто, вы рискуете перетренироваться.

ПРЕВРАТИТЕ МОТИВАЦИЮ В НАМЕРЕНИЕ

01

Приготовление пищи на неделю

Возможно, это последнее, чем вам хочется заниматься в воскресенье, но в глубине души вы знаете, что это залог успешной недели. Кроме того, у вас будет гораздо меньше соблазна заглянуть в ресторан быстрого питания для перекуса, если вы будете подготовлены.

02

Используйте фотоаппарат, а не весы

Существует так много переменных, которые могут спровоцировать колебания веса в течение дня, от того, что вы съели, до количества выпитой жидкости. Вместо этого делайте фото, так у вас будет визуальное сравнение, которое будет напоминать о достигнутом прогрессе.

03

Избегайте соблазнов

Вы с куда меньшей вероятностью съедите целый пакет чипсов, если его не будет в пределах досягаемости на кухне. Относитесь внимательно к тому, что попадает на полки вашей кухни.

04

Разнообразьте блюда

Если вы едите разнообразную и вкусную пищу, то вам будет гораздо проще придерживаться рациона. Экспериментируйте с пряностями, приправами и маринадами и разнообразьте овощные гарниры.

05

Прислушивайтесь к своему телу

В какие-то дни в зал не захочется, и это нормально. Если тело говорит об усталости или слишком болит за день до тренировки, послушайте его. Лучше дать себе перерыв и вернуться к занятиям с новыми силами, чем принуждать себя делать упражнения и подвергаться риску серьезной травмы. Дни отдыха очень важны.

ПРИЧИНЫ ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОГРЕССА

01

Вы недостаточно точно ведете подсчет калорий

Вы догадываетесь, сколько овсяных хлопьев кладете в миску каждый день, или сознательно не берете в расчет выпитый утром мокко? Спокойно относиться к потребляемым калориям время от времени — это абсолютно нормально, но если вы замечаете, что прогресса нет, возможно, придется более внимательно подойти к подсчету калорий и макроэлементов.

02

Вы не всегда правильно питаетесь и тренируетесь

Если ваши тренировки стали эпизодическими, и вы чаще поддаетесь соблазнам, а не отказываетесь от них, то не стоит ожидать желаемых результатов. Придерживайтесь плана тренировок и попробуйте исключить ряд лакомств из своего рациона.

03

Ваши тренировки недостаточно разнообразны или интенсивны

Вы проводите большую часть времени в тренажерном зале, смотря в телефон? К сожалению, пролистывание веб-страниц не позволяет сжечь столько же калорий, как движение на беговой дорожке. Используйте тренировки как шанс бросить себе вызов, регулярно меняя их и стараясь превзойти себя в отведенное на них время.

04

Ваша цель является слишком расплывчатой/нереалистичной

Если ваша главная цель — «повысить мышечный тонус», то вы сами можете почувствовать, что это определение немного далекое и туманное. Подумайте о том, какие изменения вы на самом деле хотите видеть или чувствовать, о маленьких целях, которые можно поставить, чтобы достигнуть большой. Это может быть выполнение дополнительного сета, увеличение рабочего веса или немного более рельефные мышцы на селфи (мы не осуждаем).

ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Вы зашли так далеко, не останавливайтесь на достигнутом! Формирование подтянутого тела и сильного мышечного каркаса не происходит мгновенно, вы только в начале пути.

У вас все получится!