

видеоурок



Привет, будем знакомиться!



- ❖ Работаю тренером тренажерного зала с **2014** года по настоящее время
- ❖ Все знания получал самостоятельно: много читал и много тренировал
- ❖ Похудел в 27 лет на **89** кг [со 194 до 105]
- ❖ Изучил все возможные направления работы тренажерных залов
- ❖ Приобрел бесценный опыт, которым хочу поделиться

МОЙ ВИДЕОУРОК БУДЕТ ПОЛЕЗЕН, ЕСЛИ....

- ✓ Хотите похудеть
 - ✓ Хотите набрать мышечную массу
 - ✓ Хотите получить реальные базовые знания по питанию и теории тренировок
- 

27 лет пик моего веса – 194 кг

- ◆ До 8 лет был абсолютно обычным (худощавым) по телосложению ребенком.
- ◆ После резкой смены места жительства и климата начал быстро набирать вес
- ◆ Врачи не могли определить заболевание, предполагали гормональный сбой, вес продолжал расти
- ◆ В 2012 году медицинская комиссия от работы и посещение эндокринолога



Как я начал :



Сначала я худел самостоятельно!

Five empty, rounded rectangular boxes with blue borders, each preceded by a blue downward-pointing arrow on the left side. A red arrow points from the bottom of the stack to a red box at the bottom.

Скинул до 120 кг

120 кг или минус 74 кг начало тренировок в тренажерном зале



Минус 74 кг – мой результат со знаниями книги и огромным желанием.

В этом видеоуроке я дам больше знаний. Вам осталось развить огромное желание. Мотивация будет!

Через **7** месяцев
минимальный вес
105 КГ

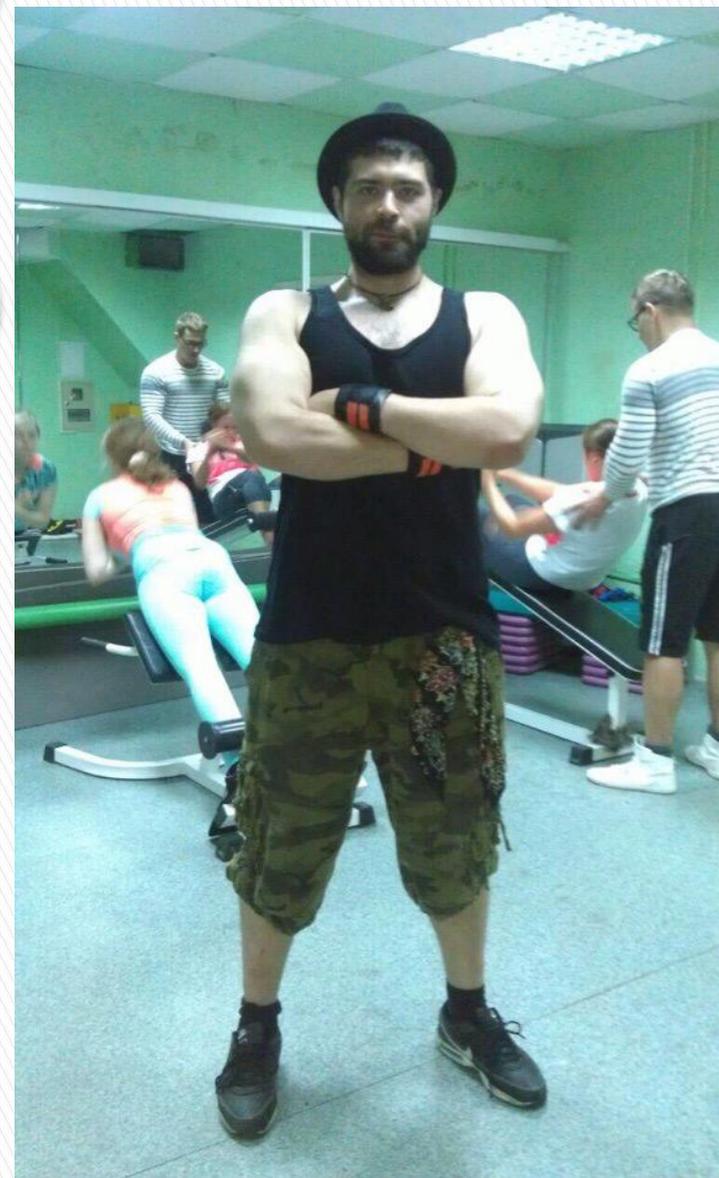
Вес пошел
вверх

Угробил
поджелудочную
и получил песок
в почках

Гормональный
фон сбился
окончательно

**Что нужно было
сделать?**

**Правильно
восстановиться, но такой
информации никто не мог
дать, итог — откат.**



Проблемы, с которыми можно столкнуться в тренажерном зале при похудении:

- ❖ Следовать популярным направлениям
- ❖

Я пошел по пути пауэрлифтинга со всеми вытекающими последствиями:

Микроинсульт = потеря мотивации на несколько лет = откат и набор веса до **156 кг**



Что теперь?

Со всем пятилетним багажом знаний тренера и практическим опытом, курсом гормонотерапии и пристальным наблюдением эндокринолога МЯГКО скинул до 126 кг (минус 30 кг за три месяца) только благодаря правильному питанию БЕЗ ТРЕНИРОВОК.

Теперь организм готов к физическим нагрузкам, я снова начал тренировки.

Цель – 105-110 кг.



Мифы о питании

Не есть после 18:00

Перекусы – полезны!

Сухофрукты вместо конфет

Орехи для похудения

Я худею на рисе

Правила питания

Завтрак съешь сам...

завтрак

обед

ужин

И самое главное

Дефицит калорий = похудение

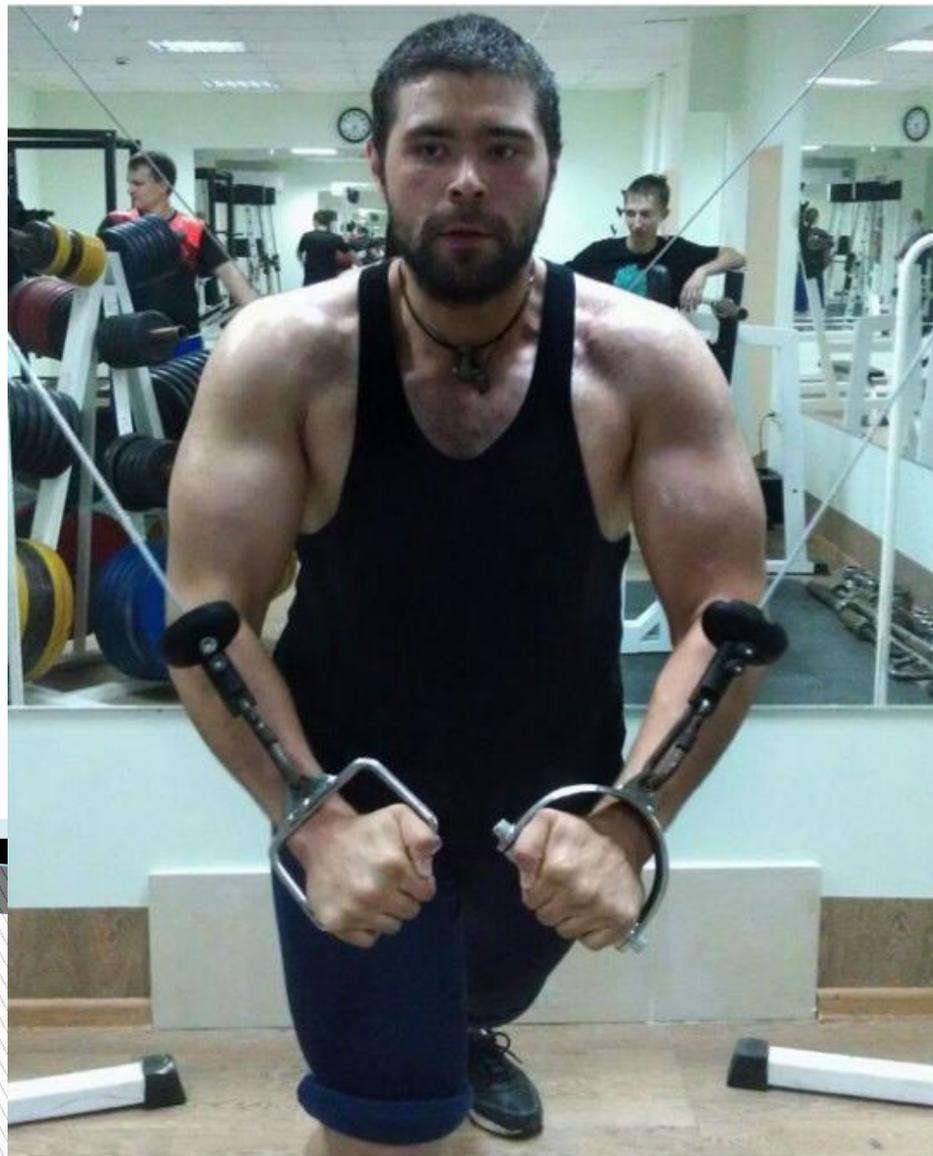


Сброс массы – процесс, который нужно ЗАПУСТИТЬ в организме.

**Сброс массы =
питание + нагрузки**

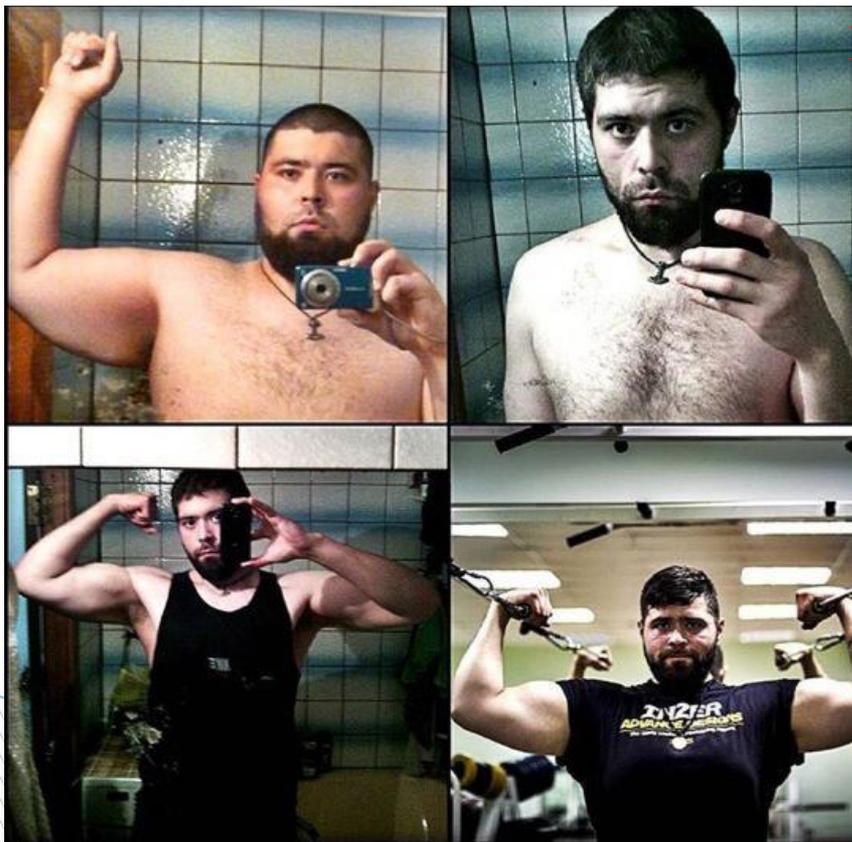
НО

**К нагрузкам нужно
ПОДГОТОВИТЬСЯ.**



Главный миф тренировок

Прорабатывать мышцы в местах, где
хочется убрать жир



Похудение – это не конечный процесс.

Причины ожирения:

- ❖ Нет культуры питания
- ❖ Психологические проблемы
- ❖ Излишняя мотивация и как следствие остановка и откат

Типы телосложения:



ЭКТОМОРФ



МЕЗОМОРФ



ЭНДОМОРФ

PROMUSCULUS.RU

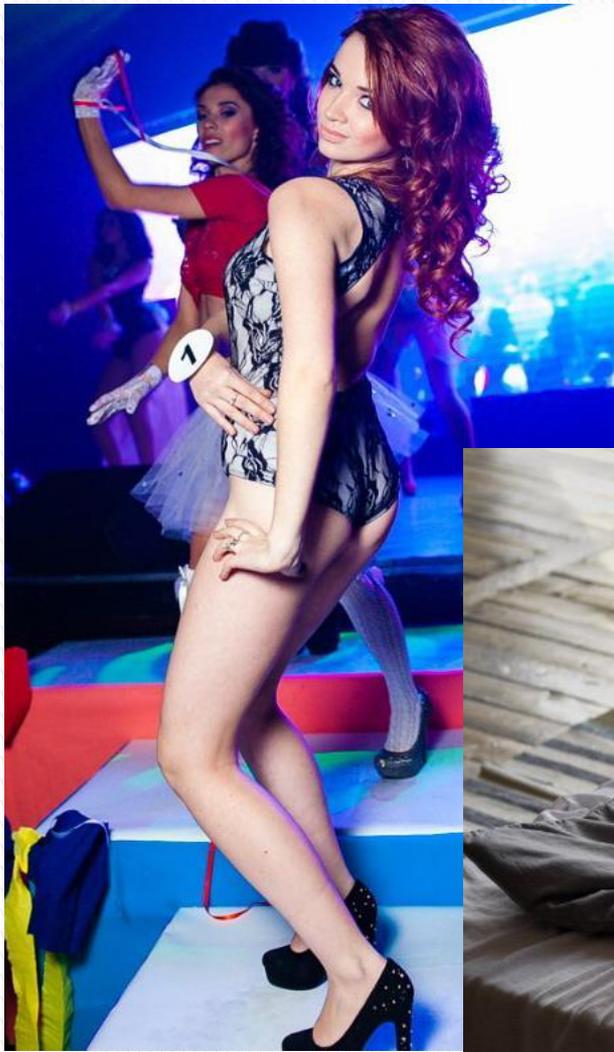
Например, в персональные тренеры легко идут работать люди с типом «мезоморф»

У худых свои проблемы



Оля, 22 года





Запомните!

- ✓ Физические нагрузки на протяжении всей жизни
- ✓ Отношение к себе = ваш внешний вид
- ✓ Внешний вид – образ мышления
- ✓ Бескомпромиссное изменение образа жизни

Лучшее время для похудения –
весна/лето
Для набора массы –
осень/зима



Что вы можете сделать прямо сейчас?

НАЧНИТЕ СЧИТАТЬ КБЖУ!

КБЖУ – это аббревиатура, созданная приверженцами правильного питания в целях упрощения подачи информации.

К – калории;

Б – белки;

Ж – жиры;

У – углеводы.



ДАРЮ ТРЕНИРОВКУ!

но сначала – консультация врача!

дома или в тренажерном зале
От 6 до 12 раз



На следующем видеоуроке я
расскажу как восстановить
кожу и что делать, если вес
стоит.

Чтобы получить бесплатную
тренировку для новичка:

1. Напишите на почту veter84@inbox.ru
2. Тема письма: «Хочу тренировку fullbody»
3. Ждите ответного письма!
4. Для индивидуальных консультаций можно писать в whatsapp
8-914-154-47-27