

Съдържание

Въведение. Как открих своето призвание.....	5
Глава 1. Как да се мотивираме	9
Глава 2. Как да си изчислим калориите.....	16
Глава 3. Как да си направим диета	19
Основни хранителни вещества	19
Нисковъгледратна диета	20
Кетогенна диета	27
Периодично гладуване (Intermittent Fasting)	32
Глава 4. Упражнения за перфектна коремна преса	40
Упражнения за прав коремен мускул	42
Упражнения за коси коремни мускули.....	53
Глава 5. Програми за перфектна преса, подходящи за вкъщи	60
Глава 6. Програми за перфектна преса, подходящи за фитнес зала.....	74
Глава 7. Как да извлечем максимума от нашата тренировка	85
Глава 8. Как да извлечем максимума от нашата диета	88
Глава 9. Аеробна тренировка „кардио“	100
Глава 10. Хранителни добавки за подпомагане на процесите за отслабване	103
1. Омега-3	103

2. Витамините	104
3. Минералите	105
4. Пробиотик	107
5. L-карнитин	107
6. Кофеин	107
7. Липотропни фетбърнъри.....	108
8. Термогенни фетбърнъри.....	108
9. Протеин на прах „добавки, богати на белтъци“	108
10. БЦАА „BCAAs“	109
Резултати на клиенти	111

Глава 1

Как да се мотивираме

Понякога единственото нещо, от което имаме нужда, е редовна мотивация. Липсата на такава ни пречи, за да продължаваме да вървим напред. В тази глава ще разгледаме начините, с които можем да си влияем. Тук ще ви споделя моите начини. Как аз се мотивирам и това, което на мен ми влияе. Вие трябва да намерите кои са вашите начини, трябва да тествате, да се следите кое ви въздейства и кое не. Имайте предвид, че няма как, веднъж мотивирани, да ви държи влага постоянно и за цял живот. Мотивацията е като къпането, трябва редовни душеве, за да сме чисти, така е и с нея, ако не я практикувате редовно, няма как да ви държи чисти и скоро ще замиришете. Намерете всичко, което ви въздейства, във ваша полза и го използвайте редовно всеки ден. Не се жалете, а си въздействайте, мотивираният човек може да направи неща, които смята за невъзможни, и да постигне резултати, за които дори не е мечтал.

*Има много начини, с които успявам
да си въздействам:*

1. Едно от нещата, които имат силно въздействие върху мен, е да си намеря спортисти, ментори, хора, постигнали това, към което се стремя, и да гледам, слушам и чета всичко, което споделят, а дори и ако имам възможност да си платя, за да ме учат. Именно техният мисловен процес ги е направил това, което са. Когато сте на прага на болката от работа, тренировка, диета или просто имате кофти ден, пълен с проблеми, и ви идва

да се откажете. Тогава се замислете какво би казал в тази ситуация вашият ментор, той би ли се отказал, би ли се предал? Най-вероятно – НЕ! След това се замислете как би реагирал той и какво би направил, най-вероятно ще преместите фокуса в друга посока върху решението на проблема.

2. Вътрешният ви диалог понякога така добре влияе, че чак не е за вярване. Спомням си как, когато бях уволнен от работа, защото стартирах бизнеса си по време на Covid мерки, докато бях в състезателна подготовка и с хормонален дисбаланс, каквото и да правех, колко и стриктен да бях, не свалях. Освен това имах финансови притеснения и тревоги. Състезанието идваше, а аз все още бях пухкав и загладен с висок процент мазнини за състезателна форма. Тогава, естествено, започнах да се отчайвам и да си казвам, ако не успея да вляза в категорията ми, ще се явявам в друга, каквото такова, нещата не се получават и все такива неадекватни мисли, които с нищо, ама с нищо не ми помагат. Но един ден, докато тренирах в залата, под въздействието на тренировката и хормоните, които се отделят от нея, вътрешният ми диалог започна да се променя и тогава много ясно си спомням какво си казах: как така няма да влезеш в категория, та ти си шампионът! Ще намеря начин и каквото е нужно ще го направя, ще експериментирам, ще се справя, трудностите са, за да ставам все по-силен, а не да се предавам. Един шампион не би се предал на някакви си проблеми, а би взел мерки. В момента, в който си тръгнах от залата, започнах да сменям диети, да тествам и познайте, тогава започнах с доста сериозен фастинг (периодично гладуване) и за две седмици успях да изчистя 12 кг. и да вляза в най-добрата си форма за всички времена, въпреки че преди това 2 месеца не свалях, каквото и да правех, колкото и стриктен да бях. Успях да махна излишното точно навреме и да си взема медала. Тогава сякаш и животът ми помогна, стига да искате и да сте мотивирани, да не се отказвате, животът ще играе за вас и ще ви помогне.

3. Вътрешният диалог на известни личности или цитати

Арнолд: *Да, ти можеш!*

Мохамед Али: *Аз съм най-великият!*

Джереми Буендия: *Аз искам победа!*

Мей Уест: *Живееш само веднъж, но ако изживееш живота си както трябва, един път е достатъчно.*

Уолт Дисни: *Разликата между победата и загубата е да не се отказваш.*

Когато вашите мисли не идват, може да използвате и чуждите, аз обичам да използвам цитати, понякога един цитат, който е влязъл право на място, така ме е мотивирал, че един цял ден се раздавам на макс във всички сфери на живота си, благодарение само на едно изречение. Гранд Кардон, който е международен експерт в продажбите, бивш алкохолик без пари, а сега милионер, използва различни цитати, които го мотивират, слагайки ги навсякъде около себе си, дори на брошка на костюма си. Когато го питали веднъж защо я носи, за да мотивира хората ли, той казал: „Не! Нося я, за да Мотивирам себе си!“

Ако цитатите ви въздействат така, както и на мен, извадете ги навсякъде около вас, сложете на дисплея на телефона, на компютъра, навсякъде, където да ги виждате от сутрин до вечер. Усещате ли, че ви влияе, правете го.

4. Музика и видеа

Обикновено музиката на мен лично много ми въздейства, музика по мои вкус, мотивираща, а не Цеца... Шегата настрана, ако е вашето, страхотно, слушайте го, колкото можете повече. Освен музиката, съчетавам и видеа отново с мотивирани личности, които се раздават във фитнеса, наблюдавам ги колко са мотивирани и как упорито работят и се раздават докрай. И какви воини са, без страх и без план за отстъпление.

5. Четене на книги или слушане на мотивиращи речи

Ако е вашето и ви въздейства, тогава знаете, правете го, колкото по-често и повече – по-добре. Мен лично книгите много добре ми влияят, а колкото до речите – те са много лесни, може да си пуснете някоя много силно въздействаща, дори докато сте на пътеката или спортувате и усещате, че имате нужда от малко стимул.

6. Дисциплина

Тук може да се чудите как дисциплината ще ви мотивира, ами много лесно, когато станете в 5 часа сутринта и трябва да отидете на тренировка преди работа, спи ви се, криво ви е, чак не ви се вярва, че сте се хванали с това, но въпреки това отивате, преобличате се, качвате се на пътеката, започвате да тренирате и изведнъж се чувствате толкова добре, мотивацията започва да извира от вас, сякаш изведнъж станяхте различен човек.

Дисциплината е начинът за дългосрочен успех, а не Мотивацията, защото, колкото и да си влияем, невинаги може да сме във върхова мотивация, понякога просто ставаме и ужасно ни се спи. Не ни е до никакви мотивиращи цитати или мисловни дейности, но прилагайки дисциплината, тя ще ви се отплати многократно, та дори и с мотивация.

Има още много начини, с които успявам да си повлия, намерете вашите и ги прилагайте всичките и то дори в комбинация всичките заедно, всеки ден по няколко пъти, ако е нужно, колкото повече, по-добре. Тук повече е по-добре. Наблюдавайте се какво ви въздейства, и си записвайте, ако е нужно, и не пренебрегвайте тази глава, защото, когато стане трудно, тя ще ви води.

Първо качваме там и последно сваляме там

Една от най-желаните мускулни групи, за някои хора това е непосилна и невъзможна задача, докато други са облагодетелствани с плочки, но не на нивото, което искат. С тази книга искам да ви науча как може да създадете, подобрите или направите най-добрата възможна за вас коремна преса. Освен упражненията ще ви покажа и как да изгорите мазнините, защото, нека бъдем честни, ако имаме мазнини, колкото и да се упражняваме, няма как да видим нашите плочки, ако не започнем да ги изгаряме. Затова в началото на раздела ще започнем именно със създаването на една диета, с която да можем да топим подкожните мазнини, докато оформяме нашата мечтана коремна преса. Ще ви дам и примерни диети с калории, които може да използвате наготово, ако не ви се заминава със създаването на собствен хранителен план. Упражненията ще бъдат в няколко нива, от начинаещи до напреднали. За да постигнете перфектната ви коремна преса и да постигнете най-доброто, ще трябва да сте постоянни, търпеливи и да се потрудите достатъчно. Не забравяйте, че хубавите неща стават бавно, че капката дълбае камъка не със сила, а с постоянство. Защо ви казвам това ли? Защото няма невъзможни неща, може за вас да е трудно, да ви трябва време, но повярвайте ми, струва си и е важно! Най-щастлив съм бил винаги когато постигам целите си, най-нещастен, когато съм се отказвал от тях.

Много хора могат да се похвалят с добре оформени и обемни мускули на ръцете, рамената, гърба, гърдите, а дори и на бедрата. Но малко са тези, които притежават всичко това плюс една тънка талия и нисък процент подкожни мазнини, и добре изразени коремни мускули. Именно така придавате на тялото естетична форма, благодарение на която ще изглеждате невероятно. Може да сте много добре оформени, но ако не притежавате тънка талия и нисък процент подкожни мазнини в тази област, няма да имате тази естетическа визия с V образна форма