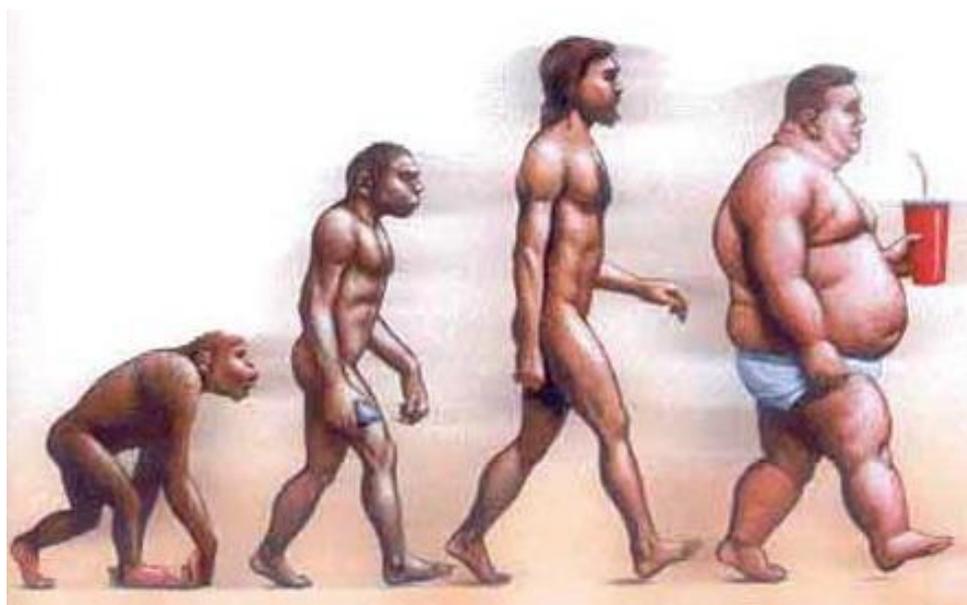


**Я худею, дорогая редакция! или  
похождения Марии  
Стройняшкиной и Ивана  
Худышкина**

**(несерьезный учебник по похудению☺)**

*© Дмитрий Кононов, Ижевск, 2011*



## **Оглавление:**

**Глава 1. "О спорт, ты - ...кхм!"**

**Глава 2. Взрыв мозга!**

**Глава 3. О чем поведал старый тренер.**

**Глава 4. Почему "не все йогурты одинаково полезны"**

**Глава 5. Вера может двигать горы, она - колоссальная баба! Но Знание - лучше!**

**Глава 6. Идиотизмы наших спортзалов.**

**Эпилог.**

**Об авторе.**

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

## Глава первая. «О спорт, ты - ...кхм!»

Двадцатая минута подошла к концу. Мария со вздохом облегчения ткнула пальцем в вожделенную красную кнопку с надписью «СТОП». Шуршание полотна беговой дорожки стало затихать и наконец, смолкло окончательно. Стройняшкина буквально стекла с ненавистного агрегата, жадно хватая воздух пересохшим ртом и вытирая реки пота с трудолюбивого лица махрово-корпоративным полотенцем фитнес-клуба. Ватные ноги уныло перемещали их обладательницу в сторону раздевалки. Стройняшкина ощущала себя чем-то средним между курицей, попавшей под поезд, медузой и отбивной котлетой. Перед выходом из зала, она с привычным замиранием сердца встала на весы: ну? Весы столь же привычно показали средний палец... в смысле, минус 3,3 грамма.

Стоя под душем и постепенно приходя в себя, Мария в очередной раз подумала: «Ну, на кой мне все это? Мучаю себя уже третью неделю, а толку? Щас еще домой приду, жрать охота – сил нету, а – нельзя! После тренировки, да еще вечером... считай, что и не тренировалась! А Ванька наберет опять своих сухариков, да усядется с ними и миской борща перед телеком: так и слюной подавиться можно! Он, видите ли, не может без еды после работы! Фигня, говорит, все эти ваши диеты – спортом, главное, заниматься надо! Спортсмен недоделанный. Уже третий месяц в свою «качалку» ходит, а единственная мышца, которая выросла – живот.

А ведь пресс качает каждую тренировку, говорит, аж по полчаса! Мда... Неужели это мы с ним просто невезучие такие, говорят, полнота по наследству передается... вон у него у папашки пузень какой! Как аквариум... с рыбками и пивом: каждый вечер употребляет, в качестве снотворного. А у меня мамуля тоже не Людмила Гурченко: килограмм 80, наверно, сейчас весит. Хотя раньше, вроде, худая была, до пенсии. А щас только и ходят друг к дружке на пироги с «девчонками». «Девчонкам» уж под 60 всем, и все как на подбор – сдобные, как те пироги, которыми они друг друга ублажают. Нет, наверно, все-таки, дело не в наследственности: вон, у тети Вали, подружки маминой, полный комплект 90-60-90 (рост-возраст-вес), перепрыгнуть легче, чем обойти, а дочь у нее, Иринка – худущая, как жердь, и ведь хомячит все, что плохо лежит, а не толстеет ни фиги! Эх-х... несправедливая все-таки штука, жизнь» - продолжала думать Стройняшкина, искоса поглядывая на фигуристых соседок по раздевалке. «Это ж сколько мне тренироваться надо, чтобы так выглядеть? Да мне дай Бог месяц еще продержаться, при таком-то

режиме! Может, они секрет какой знают? Спросить бы, да стыдно как-то. Ладно, помучаю себя еще недельку, может, пару килограммчиков и сброшу».



Тут Марию внезапно обуял приступ икоты. Черт, - спохватилась она, - не иначе как муж там уже давно переоделся и кипятком писает, что меня так долго нет. Натянув на себя наскоро свой XXL, Стройняшкина выкатилась в фойе фитнес-клуба. Странно, но мужа на привычном диванчике у ресепшн не оказалось. Заглянув в фитнес-кафе, она

увидела его мирно потягивающим сок с кукурузными палочками перед огромным экраном телевизора, на котором двое мускулистых мужиков в смешных широченных трусах сосредоточенно мутузили друг друга по лицу и другим чувствительным частям тела.

- Опять жрешь после тренировки, Худышкин, - с раздражением пробурчала Мария, подавляя в себе внезапное желание выхватить у мужа палочки и заглотить их вместе с пакетом: так безумно ей захотелось сладкого.

-Слушай, Машка, ты чё? Я ж не пиво пью! Вполне здоровая еда: сок и палки. Будешь? - с показной щедростью протянул «дары природы» муж.

-Хватит меня дразнить! Ты ж знаешь, что я после тренировки не ем! Тем более, после шести вечера!

-Ага, и до тренировки тоже, - пробурчал Иван. «А пухнешь, видимо, исключительно с голоду!» - не удержался съязвить он.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Ты на свой «момон» посмотри, Аполлон! Ладно, проехали. Домой пошли, я уж думала, ты тут весь извелся, меня дожидаясь – даже икать начала с чего-то!

- Я знаю, с чего, - серьезно произнес Иван. Стройняшкина недоверчиво – вопросительно посмотрела на мужа.

- Это Тефаль! – торжественно объявил Худышкин. – Он всегда думает о нас!

В этом месте, суженый, устав сдерживаться, смачно загоготал на все кафе.

Но Марии было не смешно: она так хотела есть, (семантически правильнее было бы сказать: **жрать!**) что неотвратимо осознавала – долго она так не протянет. Мечта о стройной фигуре начала тускнеть и съезживаться, уступая место ярким, отчетливым, сменяющим друг друга образам «селедки под шубой», хрустящей французской булки с сыром и колбасой и «рафаэллок» с чаем...

Дома, уже в постели, она долго ворочалась в темноте, прислушиваясь к мирному храпу легкомысленного супруга, но на голодный желудок не спалось, хоть тресни. «Ну, на кой мне все это нужно, - свербила подленькая мыслишка, - ведь живут же люди без всяких диет, спорта и прочих мучений, наслаждаются жизнью...»

Но тут же включился другой, звенящий от злости внутренний голос: «Опять за свое? Сколько раз ты уже давала себе слово начать новую жизнь с понедельника? Пятьсот восемьдесят четвертый понедельник уже пошел, а килограммы- то все прибывают! И моложе ты не становишься, зайка. Запомни, если ты сейчас не сделаешь, то не сделаешь уже никогда, ясно? Будешь всю жизнь вздыхать над фото точеных теток в глянцевых журналах, скорбно жуя «диетические сосиски» с «Докторским» хлебом, и надеяться, что однажды вдруг случится чудо...

... и тут Стройняшкина вспомнила о визитке, которую ей как-то сунула подруга, одержимая фитнесом:

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Машка, надумаешь за себя взяться, не изобретай велосипед, обратись к профессиональному тренеру, он тебе все по полочкам разложит, иначе только уйму времени и сил зря потратишь, по своему горькому опыту знаю. Дядька он, правда, как бы это сказать... своеобразный, но – дело свое знает!

- Да ну, Марин, брось, какой мне тренер? Мне бы пару раз в неделю физкультурой позаниматься, пресс покачать, да на дорожке побегать – уже бы толк был. Но ведь даже на это времени нет, а ты говоришь: тренер!

- Эх, Марья... - укоризненно вздохнула подруга. Как прижмет тебя однажды суровая действительность, когда в магазине ни одна приличная тряпка на тебя не налезет, тогда сразу и время и силы найдутся, да только к тому времени столько балласта уже накопишь, что очень тяжело тебе будет, да и «физкультурой», как ты выражаешься, тоже заниматься с умом нужно, иначе вместо результата только дополнительный «геморрой» получишь. Ладно, ты девочка взрослая, сама разберешься, что тебе в жизни нужно, а что – нет.

Да-а... тогда Стройняшкина просто отмахнулась от слов приятельницы: да стоит ей захотеть, и она в любой момент пару-тройку кг сбросит, делов-то: начать ходить в зал и поменьше есть. Да вот что-то не так-то просто это оказалось, да и не пару-тройку уже надо сбрасывать, а гораздо больше... Жалко, Маринка в другой город уехала: сейчас бы хоть она поддержала, да и посоветовать, наверное, что-нибудь могла бы – все-таки сама на 20 килограмм похудела, и ведь изменилась до неузнаваемости, просто конфетка стала! А ведь старше меня на пять лет...- уныло подумала Стройняшкина.

С тяжелым вздохом она сползла с измятой простыни и пошлепала в прихожую. Щурясь от света коридорной лампы, порылась в сумке, висевшей на вешалке, достала из специального бокового кармана



<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

увесистую пачку визиток, которые болтались там по несколько лет: в этот карман она бросала карточки, которые вряд ли когда-нибудь могли пригодиться, но на всякий случай, хранила: а вдруг?

Искомая визитка нашлась почти мгновенно – Стройняшкина аж опешила от такой удачи (если честно, в глубине души она надеялась, что карточка затерялась, тогда можно было бы с чистой совестью поставить себе галочку: сделала все, что могла, звиняйте).

«Ну, значит так тому и быть» - решительно-обреченно выдохнула Мария самой себе. «Завтра позвоню этому чудо-тренеру, а там – видно будет!» Принятое решение неожиданно успокоило как мозг, так и желудок: лишь только забравшись в кровать, Стройняшкина провалилась в глубокий, примиряющий с действительностью сон...

## **Глава вторая. Взрыв мозга!**

- Мда... по телефону он звучал лучше...- разочарованно подумала Стройняшкина, исподволь разглядывая небритого хмурого субъекта третьей молодости, после первого обмена приветствиями. Еще и в трениках на встречу в кафе приперся! Модник, блин! Только значка ГТО не хватает... Она обменялась недоуменными взглядами с мужем, на что тот беззвучно хмыкнул и хулигански подмигнул, типа: «сама кашу заварила, сама и расхлебывай! Щас научит тебя этот пенсионер жизни».

«Пенсионер», тем временем, с той же недовольной гримасой снял выдавшую виды куртку, под которой таки обнаружился значок ГТО, похоже, намертво вросший в спортивную кофту фабрики «Большевичка».

-Ну-с, господа физкультурнички, на что жалуемся? - неожиданно приятным, несмотря на язвительность обращения, баритоном обратился тренер к опешившей паре.

- Василий Иванович, а ничего, что я мужа с собой привела? Он тоже похудеть хочет, только делает вид, что все сам знает», - извиняющейся скороговоркой пролепетала Мария.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

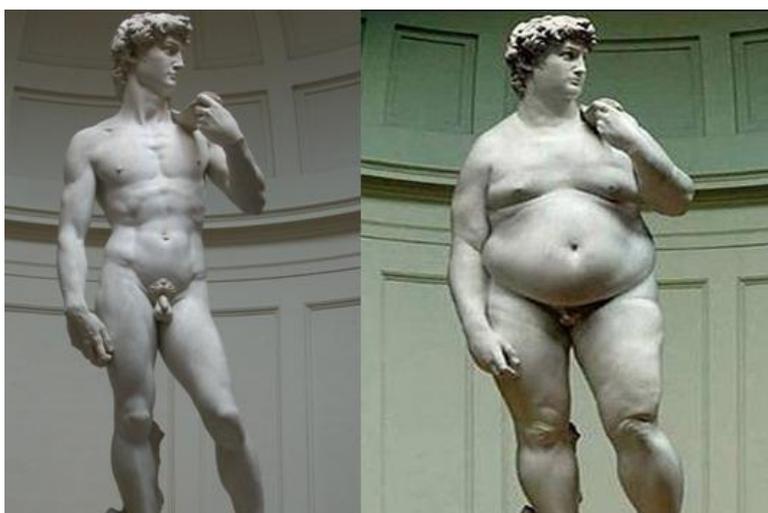
Худышкин бросил недовольный взгляд на супругу и по своему обыкновению, схохмил: «Василий Иванович? Не Чапаев часом?»

Пенсионер бросил устало-презрительный взгляд, каким тигр смерил бы вызывающего его на бой тушканчика, и лениво процедил: «Нет. Валуев. Выделяваться будем, или все-таки конструктивно пообщаемся?»

Мария увещевающе дернула за рукав остолбеневшего от неожиданности отпора мужа, и затараторила: «Вы извините, что крадем ваше время, просто нам очень нужна ваша консультация, мы заплатим сколько скажете».

- В войну отдашь. Патронами. – без тени улыбки отчеканил Пенсионер. -  
Валяйте, что там у вас?

- В общем, у нас с Ваней немного лишнего веса...



-Ага, немного. Сущие пустяки. Килограмм 40 на двоих. – желчно оскалился противный старикан. Стройняшкина успокаивающе тиснула закипающего мужа за коленку под столом, и, решив пройти унижительную процедуру до конца, продолжила:

- Ну, вот, мы решили взяться за себя, в зал ходим, на диете сидим... ну, я, по крайней мере, сижу. А толку как-то все нет.

- Хотите, продолжу?- с неожиданной задорной хитрецей, наконец-то по – человечески улыбнувшись, прервал тренер исповедь Стройняшкиной.

- Кушаете вы два, максимум, три раза в день, после шести стараетесь не есть, постоянно себя ограничиваете, жрать хочется не по-детски, а результаты – мизер! Да еще и срываетесь периодически, так ведь?

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Лицо Стройняшкиной мгновенно мимикрировало под стоявшие в центре стола салфетки изысканного цвета «бордо»: не далее как позавчера, измучавшись от голодной бессонницы, она с грацией 80-килограммовой пантеры прокралась на кухню, щедро намазала на ломоть любимой Ваниной «Юбилейной» булки кубик сливочного масла и тут же схомячила в один присест, не переставая мучиться чувством вселенской вины. Ну а поскольку уж все равно накосячила, то вслед за булкой с маслом отправились и пол-коробки «Птичьего Молока», воровато извлеченные из «подарочного» шкафа кухонного гарнитура. Кляня себя последними словами, запрятала остатки конфет в коробке подальше в шкаф, уничтожила следы своей жизнедеятельности, и на цыпочках прокралась обратно под бок к мужу, раздираемая противоречивыми чувствами маленького невинного счастья обжоры и одновременно ненависти к самой себе за безволие.

Худышкин, моментально просекший, в чем дело по изменившемуся лицу Марии, радостно заржал, сотрясая столик подпрыгивающим животом.

-Завтракаете вы оба кофе или чаем с бутербродами, часов в одиннадцать, перед обедом пьете на работе с коллегами чай с «печеньками», а обедаете тоже «скромненько»: «салатик» да «супчик», так ведь?

-Я мясо еще беру на обед! – значительно прогудел Иван, - котлету какую-нибудь.

-Деточка, с каких это пор столовские и кафешные котлеты делаются из мяса? – ехидно осведомился Василий Иванович. – Ну ладно, с едой позже разберемся. Щас я вам еще про тренировки ваши расскажу.

Тренируетесь вы оба «до упаду», по крайней мере, вам так кажется, так ведь?

- Ну да, устаем, конечно. Я в тренажерке занимаюсь, на фитнес пару раз еще сходила, а потом еще на беговой дорожке бегаю, вся в мыле, минут десять отдышаться потом не могу!! – гордо сообщила Стройняшкина.

- А я по десять подходов на пресс делаю! – с наименьшей гордостью известил Худышкин.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Ага. И результат – налицо! – тренер игриво ткнул пальцем в подпиривший край стола Ванин живот и по-отечески потрепал Машу по пухлой щеке.

- Ну так мы и занимаемся-то еще всего ничего, - запротестовал Иван, - я всего три месяца в качалку хожу, а Машка вообще – две недели.

- Ну-ну, - отозвался Пенсионер. – А ты уверен, что через год что-то изменится?

- Должно измениться, - упрямо, но без энтузиазма пробормотал Худышкин.

- Блажен, кто верует, Ванятка! – весело отозвался старикан. – А я вот чего-то думаю, что ни фигу у тебя не изменится. Нет, повыносливее, конечно станешь, но пузень твой никуда не денется, помяни мое слово. Да и хватит ли терпелки-то на год? Скучно ведь, когда результата не видишь, а, голубчик? А Марья, бьюсь об заклад, уже сейчас слинять подумывает, так ей все это за две недели осточертело, ведь так, красавица? – Василий Иванович испытующе вперил взор в бегающие Машины глазки.

Новоявленная фитнесистка потупилась. – Знаете, я уже думаю, может липосакцию сделать, чем так мучаться? Хотя дорого, конечно... да и страшновато...

- Не майся фигней! – жестко рубанул тренер. - Ты чё, думаешь, раз и навсегда похудеешь после этого? И можно продолжать трескать что попало и просиживать задницу на работе и дома в кресле перед ящиком? И быть при этом писаной красавицей с точеной фигурой? Деточка, тебе сколько лет? А в деда Мороза ты тоже все еще веришь? А мышцы твои дряблые тоже липосакция «подтянет»? В лучшем случае, из большой Медузы превратишься в маленькую! И то – ненадолго, поверь!

- Так что же делать – то? – в один голос возопили супруги.

-Спокойно, Маша, я – Дубровский! – с довольной ухмылкой известил старый садист. – То же, что и раньше, только по-умному. – здесь Василий Иванович сделал многозначительную паузу. – Ну чё, рассказать, что ли? Ладно, хорош волком-то смотреть, повыпендриваться не даете... Слушайте, студенты!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

## Глава 3. О чем поведал старый тренер

Откуда в организме берется жир, знаете? Правильно, поступает с пищей, которую мы едим. А еще, организм сам умеет производить и накапливать жир, даже если мы ничего жирного почти не едим. Ну-ка, вспоминаем, из каких веществ состоит вся пища?

-Питательных? – робко предположила Стройняшкина.

Тренер хмуро смерил ее взглядом: «А поумнее есть предположения? Ясен пень, из питательных! Как они называются?»

- А-ааа, я понял: белки, жиры и эти, как их... углеводороды?- подал голос Иван.

-«Водороды», - передразнил вредный старикан. - Светоч, ты Иванушка, тот еще, я вижу... Уг-ле-во-ды!- внятно произнес Василий Иванович.

Так вот: все поступающие с едой вещества могут взаимопревращаться, то есть: белки могут превращаться в жиры и в углеводы, жиры и углеводы также, при необходимости, могут превращаться друг в друга, и только белки, или протеины, как их еще называют по-научному, не могут образовываться ни из углеводов, ни из жиров.



Надо сказать, что отдельные виды углеводов, превращаются в жир и, соответственно, откладываются на боках, очень легко.

-Сладости? – не удержалась Мария.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

-Соображаешь, - одобрительно хмыкнул пенсионер. - А скажешь, почему? Не знаешь? Ладно, зайдем с другого конца:

- Для чего организму нужен жир?

-Чтобы мягко падать было? – не удержался остряк Худышкин.

-И зря ржешь, кстати, говоря! Защитная функция у жира тоже есть, но не в таком примитивном виде, как ты сейчас ляпнул. Ну-ка, голубки, ответьте мне на вопрос, а что общего есть в белках, жирах и углеводах? На этикетках и упаковках пищевых продуктов что еще пишут? Правильно, Марья, КАЛОРИЙНОСТЬ. То есть, калории есть и в белках, и в жирах, и в углеводах, так? А что такое тогда, эти самые «калории»?

- Энергия? – на лице Ивана отразилось мучительное вспоминание школьного курса физики и биологии.

- Точно. Значит, интеллектуалы вы мои, любая еда в конечном счете, снабжает организм энергией, которая измеряется в калориях.

-Так, получается, неважно, из чего получать энергию, главное, чтобы она поступила в организм, так что ли? – озаренная внезапной догадкой воскликнула Стройняшкина.

- Ага. Так. – язвительно бросил Иваныч. – Результат, как говорится, налицо! – тренер не удержался от искушения ткнуть заскорузлым пальцем в одну из многочисленных складок на Машином животе: палец утонул полностью. Стройняшкина хотела возмутиться, но через пару секунд сообразила, что возмущаться ей невыгодно и сдержалась.

- Начнем с того, что питательные вещества дают неодинаковое количество энергии после усвоения: белки и углеводы – около четырех килокалорий на грамм, а вот один грамм жира дает аж девять килокалорий! Улавливаете?

-Так вот почему сало такое сытное... - мечтательно протянул Худышкин.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

-Именно! Но знаете, в чем проблема, «дистрофики» вы мои? Организм «не хочет» использовать эту энергию прямым, вот так сразу, пока есть другие источники калорий! Особенно углеводы.

- То есть, - начала прозревать Стройняшкина, - если я ем бутер с маслом (жиры), а потом запиваю все чаем с конфеткой (углеводы), энергию организм использует из конфеты, а калории из масла превратятся в жир на боках?

- Если очень грубо, то - так, - согласился старик, - а если поточнее, то организм сначала превратит большую часть съеденных сладостей в жир, а потом уж будет расходовать этот жир по мере необходимости.

- Но Вы же сказали, что организм не может использовать энергию из жира! – воскликнули оба супруга хором.

- Я сказал «не хочет», глухомань! Но – использует. На самом деле, расщепление жиров в ваших тушках происходит ПОСТОЯННО! Даже когда вы спите или сидите на горшке!

- Так чего же мы тогда не худеем? – чуть ли не в голос завопили страдальцы.

- Эх, милаи. Так ведь параллельно с процессом расщепления или по-простому, сжигания жиров, параллельно и так же постоянно идет их синтез, образование, понимаете?

- То есть, организм одновременно и сжигает и производит жир, так что ли?

-Именно, голуби, мои, именно! – радостно пропел Василий Иванович, очевидно, радуясь такой изощренной «подлянке» со стороны организма. – Причем, ЛЮБОЙ человеческий организм, независимо от пола, вероисповедания и количества годовых колец на дубе том! Так почему, голуби мои, говорите, люди делятся на толстячков и заморышей? – довольно потирая руки, спросил он.

- Потому что одни производят жира больше, чем сжигают, а другие – наоборот. – хмуро догадался Худышкин.

- Ай да умничка! Расцеловал бы тебя, да противно, - обрадовался Пенсионер.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Наше чувство взаимно, - мрачно пробурчал Иван.

Мария прыснула. Воркующие за соседними столиками парочки встрепенулись и забыли тискать друг друга, уставившись на странное трио.

Расплывшись в неожиданной мальчишеской улыбке, Тренер продолжал:

А теперь, вопрос вам обоим на засыпку: ну не совсем ведь человеческий организм дубина, чего ж он не научился-то за многие десятки тысяч лет не накапливать это «добро» на боках и на пузе, да и еще кое-где? Ведь толстяку и двигаться тяжелее, и для сердца это вредно, и сосуды страдают, и жизнь укорачивается, так на кой он нужен, этот жир?

Супруги обескураженно пожали плечами.

-Хорошо, - не унимался тренер. – Ванятка, не обессудь за интимные подробности, скажи-кось, волосенки –то на грудке и на животике растут?

Худышкин от неожиданности вопроса поперхнулся только что поданным кофе, издал нечленораздельный звук и равномерно оросил соседний свободный стул кофейным дождем. Стройняшкина прыснула, и улыбаясь чему-то своему, мечтательно протянула: «Да-а, и не только на грудке и животике, у него еще и на спинке... побеги колосятся».

Ближайшие Ромео и Джульетта, стряхнув томно-пубертатную негу обжиманий, экстренно рванули к выходу, совершенно справедливо решив не дожидаться приезда психиатрической бригады за этой чокнутой троицей.

- Маш, ну ты чё болтаешь-то? – укоризненно прошипел обтершийся к тому времени салфеткой незадачливый кофеман.

- Ладно, чего ты возбудился –то? Я никому не скажу, - серьезно пообещал старикан, пряча улыбку в морщинистом лице.

- Я просто не понимаю, причем здесь это вообще? – силясь держаться с достоинством, театрально произнес Худышкин.

-Все просто, Ваня. Твоя трогательное редколесье на отдельных частях тела никак не спасает тебя от холода, ведь так? Человечество уже многие

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

тысячелетия пользуется одеждой для поддержания нормальной температуры тела, но даже в 21 веке мы все еще носим на себе эти остатки былой роскоши наших далеких и по-настоящему мохнатых предков, для которых эта шерсть, наверное, была настоящим спасением от переохлаждения. Улавливаете мысль, голубки?

Супруги зачарованно глядя на разошедшегося старикана, в унисон отрицательно покачали головами.

- Гм. Нобелевка вам не грозит ни при каком раскладе, - озадачился Пенсионер. – Че ж тут неясного-то? Поговорку знаете: «Пока толстый сохнет, худой сдохнет!»? А питался наш первобытный предок как? Первое, второе, третье и компот? Увы. Скорее, по принципу: сегодня густо, а завтра – пусто. Мамонта завалили – трескаем всем племенем, мамонт кончился – зубы на полку, пока следующего не кокнем. А мамонты, они, сволочи мохнатые, не сильно на обед к дикарям торопились... Так что, голодать нашим праотцам приходилось регулярно.

- Я понял! – в возбуждении щелкнул пальцами Худышкин. – Чем больше у человека было жира, тем дольше он мог прожить без еды!

Тренер удовлетворенно кивнул.

- И типа, Вы намекаете, что этот древний механизм приспособления к неблагоприятным условиям, в частности, к голоду, сохранился и по сей день, у кого-то больше, у кого-то меньше, так? – неожиданно официальным языком подытожила Мария.

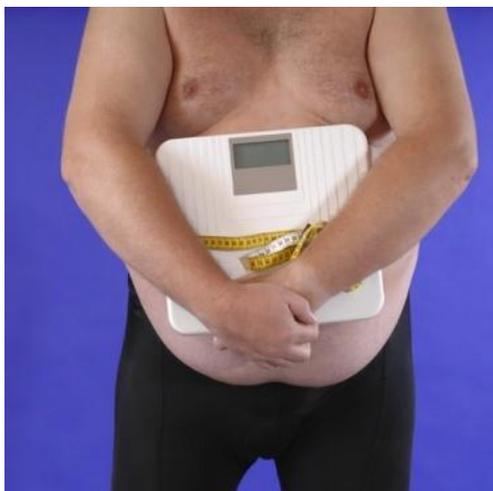
- Ух ты! – восхитился дед, - Эт на каком ты щас языке гундела? Шютю я. Молодец, все правильно поняла.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Видите, жир все-таки может быть еще как полезен! Если честно, то жир делает в организме и еще много других полезных вещей: сберегает тепло, защищает внутренние органы от механических повреждений, служит хранилищем жирорастворимых витаминов, гормонов... да много чего еще!



- То есть, быть слишком худым тоже плохо для здоровья? – поинтересовался Иван.

-Так точно, Иванушка. Крайности вообще не полезны, - задумчиво вздохнул тренер, - только человек – такая скотина, что не живется ему «посередке», вот и болтаемся всю жизнь от одного края проруби к другому, - с грустью заключил он, явно задумавшись о чем-то своем...

Мария почтительно кашлянула: «Кхм, простите, Василь Иванович, а дальше-то чего?»

-А, дальше... - очнулся тренер. – Дальше, голуби мои, вот чего:

## **Глава 4. Почему «не все йогурты одинаково полезны»**

-Продолжим. Мы выяснили, что энергия – это калории, а калории содержатся и в белках, и в жирах, и в углеводах. А сейчас, зайки мои, еще раз попрошу вас

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

пошевелить мозгами, и задам такой вот дурацкий вопрос: для чего организму эти килокалории, или попросту, энергия?

- Как для чего? Чтобы работать... двигаться... сексом заниматься... спортом... жить, короче, - подвели итог супруги.

-Угу. Значит, энергию мы не только получаем, но и тратим, так? Так. А одинаковое ли количество энергии мы тратим каждый день? – хитро прищурился Иваныч.

-Нет, конечно, - бойко выпалил Ваню.- Я вон, когда в «качалку» хожу, столько энергии трачу, ух! А если еще и с Машкой в этот день... ну, это... вы поняли, так там вообще мильён калорий сгорает! – гордо возвестил труженик штанги и постели.

-Ну да. Казанова местный. За твои-то три минуты на спине, действительно, столько энергии жжешь... Прямо походная электростанция, Манхэттен неделю освещать можно, - съехидничала Стройняшкина.

-Слушай, да ты...

-Цыц!- гаркнул тренер. – Про Камасутру вашу дома спорить будете! Дальше идем: еще есть идеи, на что в течение дня расходуются калории?

- Ну, так вроде, ясно ведь: на любое действие или движение, - сделал логический вывод Худышкин.

- Гм. А если ты лежишь трупом, и вообще **ничего** не делаешь? – поинтересовался Пенсионер.

- Калории не тратятся! – авторитетно заявила Марья. – Поэтому и говорят, что надо больше двигаться, - она гордо посмотрела на тренера, явно ожидая похвалы за свою сообразительность.

- Умничка! – ехидно прокаркал Василь Иваныч. – То есть, пока лежишь, можно не есть, не пить и не какать. А чего ж тогда в больничках лежащих больных кормят, и горшок из под них регулярно выносят? По привычке?

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Подопечные замялись и потупились.

- Деточки! Запомните: даже если вы спите, не шевелитесь и не моргаете, организм продолжает жить активной невидимой жизнью. Внутренние органы синтезируют гормоны и ферменты, обезвреживают продукты распада питательных веществ, съеденная накануне пища продолжает усваиваться и продвигаться по желудочно-кишечному тракту, сердце бьется, легкие дышат, клетки обновляются и пр. и пр., понимаете?

Это называется Основной Обмен Веществ (ООВ), и все эти процессы требуют энергии, а значит, расходуют калории! А теперь – вопрос: так из чего же состоят энергозатраты организма, ну, в течение суток, например?

- Основной Обмен Веществ плюс дополнительная двигательная активность в течение дня, - быстро сосчитал Иван.

- Все? – испытующе поглядел старик. – Ладно, не буду мучать, вот вам подсказка: пропесочил тебя, Иванушка, шеф на работе как следует, или на перекрестке какой-нибудь му... нехороший человек «подрезал», а может, в магазине тебе нахамили... ты злишься, психуешь, произносишь про себя или вслух разные ма... нехорошие слова, давлению поднимается, сердчишко из груди выскакивает... как это все одним словом называется?

- Стресс! Адреналин! Нервы! – выпалила Мария.

- Угу. А калорий при этом больше расходуется или меньше?

- Конечно, больше! Часто потом такой жор нападает, только держись, - вспомнил Иван.

-То есть, подытожил старик, - эмоциональная или умственная нагрузка также повышает расход калорий, так?

- Да, - оставалось только согласиться супругам.

- Хорошо. Мы поняли, куда тратится энергия, теперь будем разбираться, как ее восполнять. Итак, еда состоит из белков, жиров и углеводов, все эти вещества содержат энергию, которая выражается...?

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- В калориях! – хором озвучили «студенты».
- Хм. А обезьянки-то – обучаемые попались, - порадовался зловредный старикан. – Так вот, скажу вам сразу: получать энергию для повседневной жизнедеятельности из белков – плохо, неправильно и невыгодно для нас.
- Почему это? – озадачилась Стройняшкина.
- Потому что главная роль белков в организме, не энергетическая, а «пластическая». Если проще, то – «строительная». Белки еще называют протеинами, от греческого «протос», что означает «главный, первый». Если говорить упрощенно, то все наше тело состоит преимущественно из белковых структур, хотя, конечно, бывают и счастливые исключения, - тут Василий Иванович вновь неодобрительно покосился на объемистый «авторитет» Ивана. – Сердце, желудок, печень, почки, мышцы, кости, кожа, волосы, ногти, да буквально все – это прежде всего протеины. А значит, чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии, нам прежде всего необходима **белковая пища**. Ну – ка, умники, какие знаете белковые продукты?
- Мясо. Рыба, - уверенно начал Худышкин.
- Молоко, сыр, творог, - подала голос и Мария. На этом варианты, похоже, закончились. Супруги старательно морщили лбы и пытались прочесть одобрение или неодобрение на непроницаемом лице наставника.
- Овсянка? – неуверенно родил Иван. – Вроде, овес считается очень полезным...
- Овсяная каша полезна совсем не из-за белка, который содержится там в небольшом количестве, - отрезал старик. - Вообще, запомните, что любые растительные протеины уступают в полезности животным белкам. Ну?
- э...э-э... яйца? – предположила Маша.
- Молодец! Возми на полке пирожок, – одобрил дед. – Еще повышенным содержанием белка отличаются орехи и бобовые: горох, фасоль, чечевица, соя, но, как я уже сказал, на одних растительных белках далеко не уедешь.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- А вегетарианцы? – недоверчиво спросила Стройняшкина. – Они, кстати, и худые все обычно... - мечтательно вздохнула она.

- Деточка,- вкрадчиво начал старикан, - люди, настолько озабоченные своим здоровьем, как вегетарианцы, не жрут всякую фигню, как вы! Они не едят колбасу с хлебом, и жареную картошку с котлетами, и не питаются булками и печеньем в течение дня, вот поэтому, они такие худые!- уже в полный голос рявкнул он. – А вовсе не потому, что не едят мяса! Ты, его, кстати, тоже не ешь.

- Как это? – опешила Стройняшкина.

- Так это! – передразнил неугомонный дед. – Магазиновые пельмени? Сосиски? Пирожки с фаршем? Нет там мяса! Я имею ввиду нормальные, натуральные нежирные мясные продукты: телятина, говядина и куриное филе. Возвращаясь к вегетарианству: это не легкий способ похудеть, как ты думаешь, а образ жизни, больше того – целая философия питания! Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами и витаминами, отказавшись от мяса, гораздо сложнее. А при их нехватке, такое «здоровое питание», кроме болезней ничего не принесет! Ох уж мне эти неопиты!- продолжал бушевать старик. - Годами копят свое «добро» на талии, а потом болтаются как тот предмет в проруби от одной чудо-диеты к другой, чтоб за неделю супер-моделью стать! Кроме вегетарианства есть еще сыроедение, раздельное питание, голодание, питание по группе крови, кремлевская диета, диета Аткинса, яблочно-капустно-кефирная диета, шоколадная диета... тьфу! Даже сальная диета есть! Все будем пробовать? Жизнь-то ведь еще ого-го-о, какая долгая! – издевательски предположил он. ▣

Жертва, в смысле, Марья, затихла.

- Отвлекаешь меня только от работы! – буркнул Василий Иванович, пряча улыбку в уголках рта. – Так вот. Едим белки, чтобы давать телу «стройматериалы». А вот для энергии на повседневную жизнедеятельность» используем жиры. Те, которые у вас на боках и пузе, - предостерегающе



<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

погрозил пальцем Тренер, в ответ на вопросительный взгляд супругов. Углеводов в дневном рационе при этом должно быть ровно столько, чтобы обеспечивать энергию для тренировок, но не мешать сжиганию жира.

- То есть, надо считать количество углеводов и калории с калькулятором? – уныло догадалась Маша.

- Ну если тебе так интереснее жить, то – пожалуйста. Мне бы ваши проблемы, Марья Ивановна» - картинно вздохнул Василь Иванович, процитировав Вовочку из детского анекдота.

- Не надо доходить до маразма: просто соблюдайте регулярность в питании, тщательно пережевывайте пищу и не налегайте на булочки, плюшки, конфеты и пр. «пустые» углеводы и побольше двигайтесь. И никаких калорий считать не придется.

Примерный план питания я дам вам чуть позже.

Углеводы, как я уже упоминал, бывают «хорошие» и «плохие». Хорошие для нас углеводы, это те, которые усваиваются медленно, не дают резкого скачка уровня сахара (глюкозы) в крови, и попутно снабжают организм еще кучей полезных веществ: витаминами, минералами и клетчаткой.

А чего такое – «клетчатка»? – осведомился Иван.

-Клетчатка – это пищевые волокна, служащие своеобразной «метелкой» для нашего кишечника. Сама по себе клетчатка организмом не усваивается и пищевой ценности никакой не несет. Зато путешествуя по желудочно – кишечному тракту она стимулирует перистальтику кишечника (попросту говоря – тренирует его на правильную работу), и всасывает всякую бяку, отравляющую наш организм, и выводит все это добро прочь. Кроме того, притягивая воду и разбухая, клетчатка способна в какой-то мере создавать иллюзию сытости, помогая не переедать.

Быстренько перечислим главные источники «хороших» углеводов: большинство злаков, хлебцы и каши из них, хлеб грубого помола или цельнозерновой, многие овощи.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- А фрукты? – удивилась Стройняшкина. - Они же тоже очень полезны! Ананасы, вон, едят, вообще, сами по себе жир сжигают!

- Что действительно хорошо сжигают ананасы, так это лишние деньги и неокрепшие мозги! – сердито отрезал Пенсионер. – Опять «волшебную таблетку» ищешь?

В действительности, полезность фруктов сильно преувеличена. По содержанию витаминов и минеральных веществ в целом они значительно уступают овощам, а углеводы в фруктах тоже достаточно быстро поднимают уровень сахара в крови. Особенно это касается винограда и бананов. А вот кислые фрукты, такие, как грейпфруты, апельсины, зеленые яблоки и лимоны в этом отношении гораздо полезнее.

Вообще, запомните: нет какого-то одного чудо – продукта, который сможет обеспечивать все потребности организма и одновременно будет абсолютно безопасным в плане накопления жира. Да и если бы он был... Представляете, какая тоска – всю жизнь питаться одним и тем же. Прелесть – в разнообразии и сбалансированности. Видите, как все просто.

- Ничего пока не просто, - пробормотал Иван. Вы про жиры еще ничего не сказали. Я слышал, они тоже бывают «плохие» и «хорошие».

- Наблюдательный мальчик... хоть и пузатый, - не удержался от ехидства Дед. – Ты прав: жиры, действительно тоже можно разделить на «правильные» и «неправильные». «Правильные», по-научному, ненасыщенные, не твердеют при комнатной температуре (помните «аппетитную» твердую корку жира, застывающую на поверхности борща из свинины или жирной говядины?). Говоря проще, «хорошие» жиры – это растительные масла и рыбий жир, а «плохие» - любые животные жиры: именно они замечательно откладываются на стенках сосудов, вызывая атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания.

- То есть, хороших жиров можно не бояться, и употреблять, сколько хочешь? – обрадовалась Мария.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Кто это сказал? Калории, они и в Африке калории, хоть из «плохих» жиров, хоть из «хороших». У вас, соколики мои, все ваши жиры всегда при себе, показать где? – угрожающе нацелил палец старый садист.

- Не надо! – мгновенно подтянулись супруги. – Мы поняли.

- Ладно. Жиры с пищей вам все – таки получать необходимо. Но – особые. Существует очень полезный вид жиров, называемый «Омега-3». Мало того, что он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, так еще и помогает организму эффективнее сжигать подкожный жир. Основные источники «Омега – 3» - льняное масло и рыбий жир. Ну и не забывайте, что большинство белковых продуктов содержат некоторое количество жира, так что дефицит жиров в питании практически невозможен.

Ну что, подобьем бабки? Викторина для второго класса вспомогательной школы, под названием «Угадай-ка, Толстячок!» (Супруги уныло - понимающе переглянулись: общая ненависть к ехидному старикану и его садистским шуточкам очень сближала их... но приходилось терпеть, ведь Пенсионер действительно оказался Профи)

Суперприз за правильный ответ: лист капусты!■

- А за неправильный? – испугалась Мария.

- 10 приседаний! – жизнерадостно возвестил тренер.

Итак, поехали:

Вопрос первый: из чего состоит любая еда?

-Из белков, жиров и углеводов! – быстро среагировала Стройняшкина

Вопрос второй: в чем измеряется энергия, поступающая с пищей?

- В калориях! – выпалил Худышкин!

Вопрос третий: какая еда калорийнее всего?

- Жирная! – хором выкрикнули оба супруга, войдя во вкус.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Василий Иваныч удовлетворенно крякнул и продолжил:

Вопрос четвертый: какое сочетание продуктов сильнее всего накапливает жир?

- Сладкое с жирным! – уверенно заявил Иван.

Вопрос пятый: сколько калорий нужно съесть, чтобы не толстеть?

- Столько же, сколько мы тратим в течение дня, а лучше – чуть меньше. Тогда человек будет худеть! – с умным видом произнесла Маша.

Вопрос шестой: какими продуктами лучше «набирать» эти калории?

- Белковыми продуктами: творогом, курицей, мясом, рыбой и яйцами, а также – «хорошими» углеводами, теми, которые не повышают сахар в крови слишком быстро: кашами, кислыми фруктами и овощами. А еще – льняным маслом, или рыбьим жиром, - вспомнил Иван.



Вольно! – удовлетворенно скомандовал дед. Материал усвоен, на сегодня отбой. Можете топтать к своим пельменям и булкам. Завтра – здесь же в шесть!

Так точно, герр тренер! –шутливо козырнул Худышкин. – А насчет пельменей и булок...

- ну уж нет, - переглянулись супруги. – Мы уж лучше по творогу и яблоку!

## **Глава пятая. Вера может двигать горы, она – колоссальная баба. Но Знание – лучше!**

На следующий день в назначенное время, «студенты» уже сидели в кафе за тем же столиком, дожидаясь так внезапно свалившегося им на

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

голову «педагога». Педагог опаздывал: было уже десять минут седьмого.

- Значок ГТО свой, наверно, надраивает... зубной щеткой, - зло пошутил Худышкин. – Или просто решил, что не фиг с нами возиться.

Маша собралась было возразить, но тут в дверях показался знакомый, до отвращения подтянутый, силуэт тренера. Коротко кивнув вместо приветствия, он снял куртку, и супруги раскрыли рты: дед сегодня был в кокетливо-обтягивающей футболке и вполне молодежных джинсах, рельефные, покрытые сетью вен руки бугрились некрупными, но отчетливо просматривающимися мышцами, а впалому животу под гордо расправленной грудной клеткой могла бы позавидовать породистая гончая. Одним словом, морщинистое лицо и седая шевелюра резко диссонировали с молодежно-атлетичной фигурой: глядя на лицо, хотелось уступить дедушке место и дать мелочи, а глядя на тело - немедленно погнать на разгрузку вагонов!

- Чего, деточки, рты раззявили? Муха залетит! – оживленно - весело выдал вчерашний «старикан». – «Я не узнаю Вас в гриме!» - театрально процитировал он. - Небось, меж собой уже «пенсионером» и «дедом» меня окрестили? – с дьявольской проницательностью предположил значкист ГТО. – Да ладно, чего стушевались – то? Я не обидчивый: дед так дед, чего уж там. Стареть достойно – не стыдно, стыдно впадать в маразм, не тренируя мозги, и превращаться в самоходную гниющую развалюху, не тренируя тело.

- Да уж, - дар речи наконец вернулся к Стройняшкиной. -Вам бы мою фамилию, для полного комплекта, - пробормотала она.

- Замуж, что ли зовешь, при живом-то муже? – съязвил Василь Иваныч. – А какая у тебя фамилия, ежели не секрет?

- Стройняшкина, - густо покраснев, отозвалась Марья. Старик по-детски прыснул, будучи не в силах сдержаться.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- А у меня – Худышкин, - с решительностью обреченного выпалил Иван.

Бывает, - сочувственно произнес тренер, и наконец, не выдержав, разразился заразительным хохотом, энергично хлопая себя по коленям и тряся головой.

Супруги с оскорбленно-постными лицами молча взирали на эту сцену, возмущенные таким гнусным предательством: вот и доверяй после этого людям сокровенные тайны...

Просмеявшись и отдышавшись, дед наконец успокоился, и, внимательно посмотрев на обиженную пару, вдруг резко посерьезнел, и отчетливо, без следа недавнего веселья, произнес:

- Когда в следующий раз вздумаете обижаться на кого-нибудь, голуби мои, подумайте хорошенько, на что вы обижаетесь. Ведь, если то, что вас обидело, действительно, про вас, то – разве можно обижаться на правду? А если это не про вас, тогда тем более, глупо обижаться на дурака.

И еще: слишком серьезно к себе относятся самовлюбленные, напыщенные болваны. «Горе» ваше – результат не действия «обстоятельств непреодолимой силы», а вашей собственной лени, распущенности в еде и плавания по течению все эти годы. Умейте смеяться как над своими взлетами, так и над своими падениями: и взлетов станет гораздо больше, а падений – меньше.

- Я думал, у Вас голова оторвется от смеха! – примирительно признался Иван. Тут прыснула уже Мария.

- Ой! Ну надо же: оттаяли голубки, - съехидничал Пенсионер. – Ну ладно. Вернемся...

... от наших хрюшек к нашим баранам? – продолжила Стройняшкина.

- Ух ты! – искренне изумился Дед, - а ты не такая уж амеба, как казалось: быстро учишься!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Так вот, о баранах: пора перейти от теории к практике. Помните, я говорил о том, что некоторые продукты быстро поднимают сахар в крови, а некоторые – медленно, но верно? Почему это так важно знать? Да потому что, как только уровень сахара, или, по науке, глюкозы, в крови возрастает, поджелудочная железа выбрасывает в кровь инсулин. Знаете, чего это такое?

- Что-то, связанное с диабетом? – вспомнил Худышкин.

- И с ним, родимым, тоже, - подтвердил Василий Иванович. – Инсулин – это гормон – накопитель, если так можно сказать. Выделяясь в ответ на повышение уровня сахара в крови, он «распикивает» этот сахар и сопутствующие питательные вещества по клеткам организма: без инсулина организм все эти «дары природы» усвоить не может. А уж после этого клетки используют эту запасенную энергию по необходимости, например, при физической нагрузке. Полезный гормон? Еще какой полезный!

- А чем же тогда плох быстрый подъем сахара в крови? – удивилась Мария. – Ведь, по логике вещей, выделится больше инсулина, а значит, больше энергии запасется в клетках организма!

- Чем плох говоришь? Дай - ка сюда свою чашку. – Тренер подвинул к себе Стройняшкин чай, и взяв стоявший рядом изящный китайский заварочный чайник, начал наливать чай в почти полную Машину чашку.

Супруги в оцепенении молча смотрели, как янтарный ароматный напиток, наполнив чашку, переливается через край, образуя в блюдце лужу с плавающей в ней, на глазах разбухающей и расплзающейся салфеткой.

- Что Вы делаете с моим чаем? – наконец возмущенно опомнилась Мария.

- То же, что инсулин делает с твоим сахаром в крови! Каждая мышечная клетка, как эта чашка, имеет ограниченную емкость. И когда клетка уже полна энергией (для общего развития вам будет полезно знать, что

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

запасается эта энергия в виде гликогена – особой формы углеводов), роль салфетки выполняют жировые клетки, как губка впитывающая избыток калорий и увеличиваясь в объеме. А у вас, лентяев, кстати говоря, «емкость» мышечных клеток вообще мизерная!»

- Это почему еще? – обиделся Худышкин.

- Догадайся с трех раз, Ванятка? Ежели ты не даешь мышцам регулярной физической нагрузки, на кой хрен им запасать больше «горючего»? Все, что не тренируется – отмирает: первейший закон физиологии, однако! – торжествуяще воздел палец к небу Дед.

- Так-так-так, постойте-ка, - заволновался Иван, - а как же тогда объяснить, что некоторые трескают с утра до вечера все, что не прибито гвоздями, а сами при этом - кожа да кости, в чем только душа держится?

- Хороший вопрос: сообразать начал, деточка! – одобрительно кивнул Дед. – Тут возможны несколько причин: помните, мы говорили про Основной Обмен Веществ? Так вот, некоторые индивиды даже в состоянии покоя жгут калории как мартеновская печь! У них настолько раскручен обмен веществ, что любая пироженка буквально, сгорает, даже не успев долететь до кишечника, прощай за интимные подробности! И энергия эта не откладывается в жировых клетках, а рассеивается в виде тепла. Такие товарищи, в прямом смысле, обогревают Вселенную! И именно поэтому, обычно, они постоянно мерзнут. Обычно это – выраженные астеники, т.е. кости у этих товарищей - тонкие, мышцы – невыраженные, и им очень сложно набрать вес.

Сразу вас разочарую – такой тип телосложения задан генетически, и, имея совершенно другую наследственность, нечего и думать о том, чтобы сравняться по содержанию подкожного жира с астеником: каждому свое. Да и излишняя худоба тоже никого не красит...

Тут Стройняшкина вспомнила про одну свою очень худую подругу, которая, действительно, постоянно помногу ела, никогда не толстея, и так же постоянно мерзла.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- В то же время, неспособность набрать вес может быть связана не с повышенным обменом веществ, а с нарушенным. Например, из-за плохого состояния пищеварительной системы, из-за чего съеденное просто толком не усваивается.

Но вернемся к инсулину, - стремительно продолжал Василий Иванович. – Проблема с ним не только в том, что он способствует накоплению жиров. Высокий его уровень еще и мешает их сжиганию! То есть, как только уровень инсулина «взлетает», переработка организмом жира в энергию тотчас замедляется, а то и – прекращается вовсе!

И вот для того, чтобы помочь таким как вы, страдальцам, яйцеголовые дядьки в научных лабораториях экспериментально выявили способность разных продуктов питания к повышению сахара в крови, а также – уровня инсулина, разработав такую замечательную вещь, как таблицы гликемического и инсулинового индекса продуктов. Сначала считалось, что чем ниже гликемический индекс продукта, тем он полезнее для сброса веса, но практика показала, что некоторые продукты с относительно низким гликемическим индексом, все же вызывают большой скачок инсулина и, тем самым, способствуют накоплению жира.

Вот вам распечатка гликемического (первая цифра) и инсулинового (вторая цифра) индекса некоторых продуктов:

## **ВЫПЕЧКА**

- Круассан 74 и 79
- Кекс 65 и 82
- Печенье сладкое 74 и 92
- Крекеры 118 и 87

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

## СЛАДОСТИ И ПЕРЕКУСЫ

- Батончики «Марс» 79 и 112
- Арахис 12 и 20
- Йогурт 62 и 115
- Мороженое 70 и 89
- Попкорн 62 и 54
- Картофельные чипсы 52 и 61

## ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Белый хлеб 100 и 100
- Французский батон 71 и 74
- Макароны из белой муки 46-50 и 40
- Коричневый рис 104 и 62
- Белый рис 110 и 79
- Ржаной хлеб из нерафинированной муки (зерновой) 60 и 56
- Хлеб из нерафинированно муки 97 и 96
- Макароны из нерафинированной муки 42-68 (в зависимости от сорта) и 40
- Вареный картофель 141 и 121

## ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Сыры 55 и 45
- Яйца 42 и 31

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Вареные бобовые (бобы, фасоль) 114 и 120
- Чечевица 62 и 58
- Говядина 21 и 51
- Рыба 28 и 59

## ФРУКТЫ

- Бананы 79 и 81
- Виноград 74 и 82
- Яблоки 50 и 59
- Апельсины 39 и 60

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова



Непонятно почему исследователи не включили в этот список основные овощи, но от себя добавлю, что подавляющее большинство овощей практически не вызывают скачка сахара в крови и инсулиновой реакции, за исключением картофеля, вареной свеклы, моркови и бобовых.

Ну – ка, соколики, догадайтесь, какие продукты из перечисленных в списке должны преобладать в рационе? Правильно, с наименьшими значениями обоих индексов! А если индексы одного и того же продукта сильно различаются, мы будем ориентироваться по второй цифре.

- Но ведь, по этой таблице, получается, что йогурт, несмотря на низкий гликемический индекс, вызывает большой выброс инсулина? – недоумевающе

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

проговорила Мария. – А ведь везде пишут, что йогурты – это полезно для здоровья и для фигуры...

- А че не писать-то? Бумага терпит! – ухмыльнулся Старик. Ни «низкожирные» йогурты, ни обезжиренное молоко не являются очень уж диетическими продуктами, поскольку уровень инсулина поднимают прилично.

Но и только на скорость повышения сахара в крови и уровень инсулина ориентироваться тоже нельзя!

- Почему это? – удивился Худышкин. – Вы же сами сказали, что инсулин рулит! Ну, в смысле, чем больше сахара в крови – тем выше скачет инсулин – тем больше жира накопит человек.

- А сейчас вы сами мне скажете, почему, голубки. Вот вам пример: посмотрите, гликемический и инсулиновый индекс картофельных чипсов ниже, чем бурого риса. То есть, по сути, желающие похудеть могут есть хоть чипсы, хоть рис, без разницы, и даже, получается, чипсы полезнее риса, так как медленнее поднимают сахар в крови? – старик хитро посмотрел на «студентов».

- Как же так? Ведь все знают, что чипсы – вредны, а бурый рис, вроде, считается очень диетическим продуктом, в женских журналах часто об этом пишут, - с недоумением спросила Мария.

- Включайте мозги, соколики-и-и, - нетерпеливо пропел Дед. Но по беспомощному выражению лиц супругов, Василий Иванович понял, что чуда не будет.

- Ладно, - пробурчал он, - даю подсказку:

Из чего делаются чипсы?

- Из картошки, соли, ароматизаторов, специй, жира... - начали перечислять «студенты».

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Во-первых, не из картошки, а из сухого картофельного порошка, - уточнил тренер. Во-вторых, там еще куча других добавок, чтобы чипсы долго не портились. Хорошо, а из чего делается бурый рис?

- Из бурого риса? – стесняясь, предположила Марья.

- Гениально! – подытожил Пенсионер. – И, какие из этого выводы?

- Чипсы не растут в поле, а рис – растет, - задумчиво заключил Иван. – То есть, одно «ненатуральное», а другое – натуральное, так?

- Именно! – воодушевился, наконец, Старикан. Продукты, прошедшие многоступенчатую переработку, снабжают организм, по сути, «пустыми» калориями: витаминов, минеральных веществ, микроэлементов в них гораздо меньше, чем в натуральных продуктах. Кроме того, в такой «еде» практически нет клетчатки, а о важности ее поступления в организм мы с вами уже говорили. А когда организму не хватает витаминов, поступающих с едой, он, во – первых, хуже усваивает все съеденное, а во-вторых, требует еще, чтобы заполучить – таки все необходимое любой ценой. Вот вам и низкий гликемический индекс...

- Я начала запутываться, - честно призналась Мария. - Так может вообще не обращать внимания на эти индексы, калории и прочее, а питаться только натуральными продуктами, вот и все решение? – озарилась внезапной мыслью она.

- Ага. И нарастать будет исключительно натуральный и качественный жир, - съязвил Вас.Ив. – Например, мед – ну исключительно натуральный продукт, кладезь витаминов, микроэлементов и все такое. То-то умиляют меня наши новоявленные «фитнессисты»: я, говорит, спортом начала заниматься, на диету села, теперь салаты заправляю не майонезом, а растительным маслом, а чай вместо сахара пью с медом (!) Даром, что растительное масло в полтора раза калорийнее самого жирного майонеза, а мед поднимает уровень инсулина почище сахара-рафинада!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Так что же вообще тогда вредно, а что – полезно? – в отчаянии возопили «страдальцы».

- А ну, прекратить панику на корабле! – гаркнул дед. – Я не говорил, что мед – вреден! Вам – вреден, мне – полезен, - не удержался от шпильки старый садист. – Все просто: записывайте!

**1. Еда должна содержать полноценные животные белки, «хорошие» углеводы и «хорошие» жиры, именно в таком порядке!**

**2. Пища должна по максимуму быть натуральной. Не надо бросаться в крайности и весь день грызть сырые овощи, траву и свежееоткопанные в ближайшем лесу коренья: чуда не будет! Если, конечно таковым не считать обильное пуканье и раздражение слизистых оболочек желудочно – кишечного тракта.**

**3. Низкий и средний гликемический и инсулиновый индекс потребляемых продуктов – залог успеха! Но это – не единственный критерий (вспомните про чипсы!)**

**4. Чем длительнее перерывы между приемами пищи, тем сильнее выброс инсулина в ответ на еду! В сочетании с чувством зверского голода, редкое (1-2 раза в день) питание просто обрекает вас на обжорство и ожирение. Итак, питаться нужно часто (4-5 приемов пищи в день) и небольшими порциями: сам по себе этот прием отлично «раскручивает» основной обмен веществ!**

**5. Начинайте каждый прием пищи с белковой еды! То есть, если у вас на завтрак вареные яйца и овсянка, сначала съешьте яйцо, а затем приступайте к каше. «Специфически-динамическое действие» белковой пищи, первой попадающей в пищеварительную систему, дополнительно усиливает основной обмен веществ на 10 и более процентов!**

**6. Пейте по потребности! Не нужно ограничивать жидкость в надежде быстро похудеть: за кратковременным эффектом снижения веса всегда следует «отмашка», или эффект маятника – организм усиленно начнет**

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

запасать воду, и через пару дней «опухнете» еще сильнее прежнего! Точно также, обильное, через силу, питье, по рекомендации некоторых Гуру, не дает никаких долговременных бонусов для сжигания жира. Просто будете больше потеть и чаще писать.

7. Забудьте про «экспресс- диеты» из модных журналов!!! Несколько дней сидения на яблоках и кефире не дадут ничего, кроме колебания жидкости в организме в пределах нескольких кг. Как можно копить жир годами, и надеяться на избавление от него за несколько дней? Для «экспресс – похудения» с таким же успехом можно пойти в аптеку и «затариться» мочегонным и слабительным. Эффект будет поразительным – минус несколько кг уже в первые сутки! Жаль только, что проведете вы их, в основном, на горшке, и никто не увидит вашего волшебного результата. И не гарантирую, что эти же сутки не станут последними: резкое обезвоживание организма может привести к трагическим последствиям.

8. Помогайте своему организму бороться с жиром всеми доступными способами!

а) Используйте спортивное питание (протеиновые коктейли помогут пополнить рацион легкоусвояемыми и вкусными белками, витаминно – минеральные комплексы удовлетворят потребности организма в необходимых для нормального функционирования веществах, а сжигатели жира усилят использование жиров для энергетических нужд организма)

б) смело используйте острые и пряные приправы к пище, если, конечно, вы их любите. Помните, как становится жарко после сильно перченой еды? Ускорение обмена веществ заставляет организм рассеивать калории в виде тепла, а не накапливать их на боках и животе. Не переборщите: все хорошо в меру – гастрит или язва желудка – не совсем то, к чему мы стремимся...

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

в) парная баня, сауна, солярий, кратковременные обливания холодной водой – все это помогает здорово «разогнать» основной обмен веществ, заставляя организм сжигать все больше и больше калорий даже в состоянии покоя!

г) Высыпайтесь! Хроническое недосыпание резко уменьшает наши шансы на стройную фигуру, ведь во время сна организм активно вырабатывает и выбрасывает в кровь один из основных «жиросжигающих» гормонов – Гормон Роста!

Закончив, Василий Иванович утер утомленный лоб, и вопросительно посмотрел на «студентов». - Понятно ли? Ведь все просто?

Помрачневшее лицо Худышкина красноречиво говорило, что ни хрена ему не все понятно, и далеко это не так просто...

- Вот Вы говорите: 4-5 раз в день небольшими порциями. Где ж я столько времени – то возьму на еду, да еще на работе? – с мукой в голосе спросил он.

- Скажи – кось, милый друг Ванятка, а на «покурить» с мужиками каждые полчаса - час ты находишь? – вкрадчиво осведомился Дед. – Я ведь не говорю про «первое, второе, третье и компот»! Двести грамм творога сложно съесть? Яблоко? Протеиновый коктейль выпить?

- Блин, ну Вы сказали! – досадливо поморщился Иван. – Представляю, как я творог на работе вытащил и жрать его начал в углу... да на меня же все как на придурка смотреть будут!

Мария горячо закивала в поддержку супруга.

- Счастье общественного признания было для них важнее несчастья ожирения, - задумчиво продекларировал Вас.Ив. – Все, я понял: хотите и на елку влезть, и ...опу не ободрать! Долой с глаз моих оба! Не фиг время мое тратить! – разозлился он, делая попытку встать из-за столика.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Выбор - за тобой!



- Василь Иванович, миленький, ну не уходите, пожалуйста, - запричитала Мария. – Мы будем слушаться, честно... вы просто нас поймите, не хочется ведь стать белой вороной...

- Зайка моя! – жестко произнес тренер. – Запомни: чтобы чего-то добиться, надо выйти из зоны комфорта. Это правило действует везде: хоть в карьере,

хоть в спорте, хоть в построении фигуры. Будет и неловко, и стыдно, и трудно, и умирать будете на тренировках, но ведь это только поначалу! Машину водишь? – неожиданно спросил он.

- Ну да, у нас у обоих права, - недоуменно ответила Маша.

- Помнишь, как училась вождению? Как потела, краснела и бледнела, учась тупо трогаться с места? – продолжал Пенсионер. – А сейчас как едешь? Есть разница в ощущениях?

- Да, - взволнованно поняла Стройняшкина.

- Еще вопросы? – осведомился Вас.Ив. – Нету? Вот и чудненько. Переходим к конкретике: запишите, как примерно может выглядеть грамотный план питания для устойчивого и стабильного сжигания жира:

### **Завтрак, вариант 1:**

1 – 2 вареных яйца плюс овсяные хлопья «Геркулес» на воде, столовая ложка льняного масла, поливитамины, чай или кофе с заменителем сахара

### **Завтрак, вариант 2:**

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

50 гр. сыра как можно меньшей жирности плюс гречневая, перловая или пшеничная каша либо бурый рис, поливитамины, столовая ложка льняного масла, чай или кофе с заменителем сахара

**Перекус между завтраком и обедом:** зеленое яблоко, апельсин или половинка грейпфрута, через 15-20 минут – протеиновый коктейль или творог

### **Обед, вариант 1:**

Салат из свежих некрахмалистых овощей (капуста, огурцы, помидоры, сладкий перец, зелень), заправленный уксусом или лимонным соком + кусок телятины или говядины + половина порции (50 гр. в сухом виде) макарон из твердых сортов пшеницы + чай или кофе с сахарозаменителем, или полстакана – стакан простой чистой воды, если хочется пить.

### **Обед, вариант 2:**

Тушеные овощи (кроме картошки, моркови и свеклы) + филе куриной грудки без кожи + две – три столовые ложки любой каши, сваренной на воде без масла (кроме манной! ... впрочем, не знаю, какой извращенец будет есть манную кашу на воде, - усмехнулся Вас.Ив.)

**Перекус между обедом и полдником,** если обуревают голод: половинка грейпфрута + через 10-15 минут стакан кефира низкой жирности, или немного творога.

**Полдник, вариант 1:** (перед тренировкой) – протеиновый коктейль + пара-тройка зерновых хлебцев (за час до тренировки – «сжигатель жира»)

**Полдник, вариант 2:** половинка грейпфрута, апельсин или яблоко + через 10-15 минут стакан кефира низкой жирности, или немного творога. (за час до тренировки – «сжигатель жира»)

**Сразу после тренировки** – протеиновый коктейль

### **Ужин, вариант 1:**

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Приготовленная на пару или запеченная рыба (или другие морепродукты: кальмары, креветки) + тушеные или свежие овощи

### Ужин, вариант 2:

Любые орехи или семечки, творог с сахарозаменителем и замороженной клубникой (или другими ягодами)】



- Да уж, - ошарашенно протянула Стройняшкина. – Да я в жизни столько еды не съедала! Ни за что не поверю, что можно столько, пардон, жрать, и при этом – худеть!

- Деточка, во-первых, в твоих столовских «супчиках» и «салатиках» (чего ты там берешь? «Оливье»? «Селедку под шубой»? Чудненько!) столько «пустых» калорий, что мама не горюй! Во – вторых, пирожок с жирнейшим фаршем непонятного происхождения, который ты так любовно заливаешь сладким компотом, можно ставить первой строкой в

«диете» начинающего борца сумо! А чай, который вы с «девчонками» на работе через пару часов после обеда дуете? Ах, ну да, ты ж, небось, зеленый чай пьешь, от него же **«худеют»!** А чтоб не похудеть слишком сильно, заедаешь печеньками и кофетками! Это, по-твоему, нормально? – угрожающе навис над Марьей старик.

- Зато, я после шести не ем! – попыталась защититься Стройняшкина.

- Ну и дура! – грубо рявкнул Вас.Ив. – Есть надо тогда, когда хочется! Я уже говорил, что редкие приемы пищи, во –первых, замедляют обмен веществ, а во-вторых, буквально вынуждают организм любой попавший в него кусочек пищи утаскивать в жировые запасы!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- Я ж тебе говорил, что можно вечером есть, - торжествующе произнес муж.
  - Погодь, Иванушка, и до тебя черед дойдет! Есть – то, конечно, можно, но не такую же хрень, которую ешь ты! Вечером нужно по максимуму избегать повышения уровня сахара в крови, а потому, еда должна быть, в основном, белковой. Максимум, что себе можно позволить, это те же пару-тройку ложек овсянки, гречки или бурого риса, на крайняк, пару кусочков цельнозернового хлеба.
  - Так чё, получается, мясо на ночь можно есть, что ли? – изумился Худышкин.
  - Ясен пень, можно! В идеале – с зеленью, свежим салатом или теми же тушеными овощами.
  - А в том примере питания, который Вы нам продиктовали, вечером – рыба или творог с орехами.... – непонимающе протянула Мария.
  - Да не будьте же вы такими... прямолинейными! – в сердцах бросил Василий Иванович. – Это – всего лишь пример, как можно питаться в течение дня. Меняйте набор и сочетание продуктов как хотите, важно понять общие принципы. Ну не любит, допустим, твой Иван рыбу, неужели силой в себя пихать?
- Точно так же и с порциями продуктов: понятно ведь, что мужчине требуется больше калорий и белка, чем женщине, поэтому, размеры порций можно чуть увеличивать или уменьшать по своему усмотрению, главное - примерно сохранять пропорции.
- Ну, чего там еще тебя гложет, Иванушка? – ехидно осведомился Дед, видя как мнется Худышкин, явно стесняясь что-то спросить.
- Э-э... только обещайте не ржать, пожалуйста, - смущенно попросил Иван.
  - Ты просишь невозможного, - с серьезной миной, но явным предвкушением веселья, бросил тренер. – Ладно, шутю. Валяй!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- А вот Вы говорите, протеин, протеин... А ведь, говорят, он вреден... для этого, самого... и для печени тоже! Это же **анаболик!** – козырнул знанием желтой прессы Худышкин.

- Да уж... это было бы смешно, если бы не было так грустно, – печально проронил Пенсионер.

- А еще, - осмелела Мария, - я тоже насчет протеиновых коктейлей сомневаюсь: от них ведь мышцы ускоренно растут, а мне-то это зачем?

- Вы, как таежные леса, - задумчиво промолвил тренер.

- В смысле, «девственные»? – догадался Иван.

- В смысле ДРЕМУЧИЕ! – зло гаркнул Вас.Ив. – Деточки, - вкрадчиво продолжил он, - поклянитесь... - тут Дед задумался, подыскивая нужную формулировку, ... - прахом безвинно убиенных на вашей кухне тараканов, что Вы больше никогда! Не будете! Извлекать информацию из бульварных газетенок, рейтинговых ток-шоу и «сенсационных» репортажей, равно как и «женских»/ «мужских» модных журналов! Ибо это равносильно изучению жизни по надписям на заборах!!! – безжалостно заключил он.

- Я ж тут полчаса уже вам долдонил, о том, что белок (то бишь «протеин») – это важнейший элемент питания! И не важно, из творога вы его получаете, или из белкового концентрата в порошке, ведь и то, и другое в конечном счете – продукт переработки молока! Это **ненатурально**, говорите? Ага, а колбаса ваша, так и рождается в дикой природе, в первозданном виде: выйдешь, бывало в поле, а там в бороздах – свежевзошедшие колбасные палки так и манят, так и манят!

Слово «натуральный» из лексикона среднего горожанина можно смело исключить в принципе! Йогурты натуральные (сахар, гуаровая камедь, краситель, идентичный натуральному ароматизатор, порошок молочной сыворотки)? Печенье натуральное (мука пшеничная, сахар, жир растительный, яичный порошок, соль поваренная пищевая, разрыхлитель - бикарбонат

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

натрия, сухое молоко, эмульгатор - лецитин соевый, ароматизатор "земляника" идентичный натуральному, кислота лимонная)?

Помидоры ваши, гидропонные?

Короче, Схлифосовский. Протеиновые коктейли являются отличным источником легкоусвояемого белка, практически не содержат жира и углеводов, и прекрасно дополняют питание обычной белковой пищей. Вероятность импотенции или заболеваний печени от протеина примерно такая же, как превращение в лошадь от постоянного поедания овса!

Проблема ваша, голуби мои, в том, что вы, как, впрочем, и подавляющее большинство людей этой замечательной планеты, пользуетесь готовой, разжеванной и даже, «переваренной» информацией, поданной, не всегда умными, не всегда профессиональными, или не всегда чистоплотными людьми, преследующими свои цели. Включайте серое вещество, поменьше доверяйте «сарафанному радио», вникайте в то, чем вы увлекаетесь, ищите научную информацию, одним словом, старайтесь мыслить самостоятельно, быть Личностью, а не одним из стада, понимаете? Еще вопросы?

- Ну тогда уж и про «сжигатели жира» расскажите, - набралась смелости Мария. – Кто-то говорит, что они очень сильно действуют, но вредны для здоровья, а кто-то говорит, что от них вообще толку – ноль.

- Я обожаю наш пипл! – неожиданно козырнул слэнгом Дед. – Он мечется в поисках чуда, не понимая, что **чудо** возникает в результате долгих, упорных и осмысленных действий! В представлении большинства обывателей, «сжигатель жира» - это магические капсулы, за неделю превращающие толстяка в Аполлона, который еще через неделю обязательно должен умереть от побочных эффектов, так и не успев насладиться своей новой «упаковкой»! – насмешливо продолжил Вас.Ив. А смельчаки, все же рискнувшие приобрести вождеденную баночку, и прикончив ее за пару недель безо всякого видимого результата, озлобляются на «бессовестную лживую рекламу» и на всех углах кричат, что никакого толку от этих бутылочек, баночек и капсул нет: все суета сует и фигня фигнь!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

А истина-то всего лишь в том, что «правильные» сжигатели жира, принадлежащие к классу спортивного питания, всего лишь помогают организму эффективнее использовать жировые запасы для получения энергии, обязательно на фоне тренировок и правильного питания! Именно поэтому, они не работают или работают очень слабо, если человек продолжает жрать хот-доги, запивая их кока-колой или пивом, и при этом, не отрывает задницу от дивана по вечерам!

А все то, что помогает «худеть без усилий и диет», действительно, может оказаться достаточно вредным для здоровья: обычно это амфетамины, гормоны щитовидной железы или даже капсулы с личинками паразитов, с удовольствием приживающихся в кишечнике...бrrrr-р! Ну, если человек настолько «без башни», что готов к идиотским экспериментам на себе вместо правильного питания и тренировок, то, как говорится, «Глист в помощь!»

- Ну ладно, Вы убедили, что спортивные сжигатели жира могут быть полезны при сбрасывании веса, а какие именно? Я как-то случайно зашла в интернет-магазин спортивного питания, так там столько всего – просто голова кругом! Может, сразу что-то и посоветуете? – заискивающе попросила Стройняшкина.

- Есть такое правило: хочешь накормить голодного – не давай ему рыбу, а дай ему удочку! Так что выбирать вы будете самостоятельно, заодно этикетки на банках научитесь читать, очень полезно для маленького мозга офисного работника, измученного «Одноклассниками», «Рыбной Фермой» и «Пасьянсом», - Дед пронцательно-хитро посмотрел на супругов, смущенные физиономии которых выдавали их с потрохами.

- Итак, основные группы спортивных сжигателей жира, это: Термогеники (Термаджетики), Липотропики и Блокираторы. Последние, впрочем сложно назвать сжигателями, да еще спортивными, т.к. действуют они весьма пассивно: не дают усвоиться части углеводов или жиров, поступающих с пищей, вне зависимости от физической активности. К ним относятся препараты на основе хитозана и фазеламина. Хитозан - это основной компонент панцирей морских крабов, креветок и прочей ракообразной живности), обладает способностью связывать и выводить из организма

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

значительное количество жира, поступающего с пищей, тем самым, автоматически уменьшая общую калорийность рациона. Фазеламин - это экстракт плодов белой фасоли, который блокирует усвоение некоторой части углеводов, поступивших с пищей. Широко известный «Блокатор калорий. Фаза 2» как раз основан на фазеламинах.

Скажу вам сразу, что эффективность этой группы сжигателей жира весьма и весьма низкая, т.к. они не создают правильных пищевых привычек, не усиливают переработку жира в энергию, и не повышают двигательную активность.

Вторая группа под таинственным названием «липотропики» уже более полезна, так как рассчитана на усиление использования жира для получения энергии. Главным и непревзойденным веществом этой группы является Л-карнитин: витаминоподобное природное вещество, вырабатываемое самим организмом, а также присутствующее в пище. Карнитин является своеобразным «перевозчиком» жирных кислот в клетки организма: без достаточного количества Л-карнитина, жирные кислоты, постоянно плавающие в крови (помните, я говорил вам о том, что распад жиров в организме идет непрерывно?), просто не могут быть использованы в качестве топлива. Значительное количество Л-карнитина вырабатывается в печени, но дополнительный его прием в виде пищевой добавки, способен значительно улучшить жиросжигающую активность вашего организма. Огромный плюс карнитина в том, что он практически не имеет побочных эффектов, и даже напротив: считается хорошим общеукрепляющим средством, повышает иммунитет и выносливость, улучшает работу сердца.

Остальные «липотропики», обычно входящие в состав комплексных сжигателей жира этой группы, сами по себе обладают весьма слабым действием, но зато и лишены побочных эффектов. Это метионин, холин, инозитол и пр.

Для людей с повышенным давлением и сердечно-сосудистыми проблемами, липотропные сжигатели – наилучший выбор, позволяющий худеть плавно и устойчиво, без каких-либо побочных эффектов для здоровья.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Ну и первая группа, т.н. «термогеники» - это самые «мощные» препараты, серьезно воздействующие на основной обмен веществ.

Термогенные сжигатели жира стимулируют сердечную деятельность, повышают температуру тела и давление, наиболее активно вынуждая организм использовать именно жир в качестве источника энергии. Хотя, если продолжать питаться конфетами, то медицина здесь бессильна! – ухмыльнулся Василь Иванович.

- Основные термогеники: кофеин, гуарана, вытяжки из экзотических растений, цитрусовых, грейпфрута, синефрин, экстракт камбоджийской гарцинии, йохимбе. Кстати, помните, мы говорили о том, что от пряностей тоже становится жарко, и повышается основной обмен веществ? Так вот, именно по этой причине порошок красного жгучего (или кайеннского) перца часто входит в состав комплексных термогенных сжигателей.

Все ли вам понятно, рыбоньки? По вашим пустым и мутным глазкам, вижу, что понятнее некуда, - гоготнул Пенсионер.

-Нам просто надо осмыслить такой объем информации! – с достоинством парировал Иван.

- И еще, - отважилась на вопрос Мария. – Вот Вы про кофеин сказали... Получается, что чай и кофе – тоже «сжигатели жира»?

- Получается так, - загадочно усмехнулся Вас.Ив.

- Но есть же очень толстые люди, которые пьют много кофе и нисколечко при этом не худеют! Да и мы с девчонками на работе постоянно чаи гоняем, - озадачилась Стройняшкина.

- Марья, - строго произнес Тренер. – Ну ты ведь сама все знаешь, а? Часто ли вы «с девчонками» тупо чай пьете: без сахара, без конфет, шоколада, варенья и прочая? Да, кофеин способствует высвобождению жира из подкожных депо, а инсулин, подскочивший после конфеток, благополучно обратно его загоняет... плюс синтезирует пару-тройку граммов жира «сверху». Вот тебе и «сжигатель»! Это во-первых. А во-вторых: «чай», который вы пьете в офисах –

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

моча дохлого поросенка, пардон за мой французский. Один пакетик на четыре чашки? А потом еще и повторно можно заварить, через пару часов, так ведь?

Вот и получается, что кофеина там – с гулькин нос.

В третьих: даже если человек пьет много действительно крепкого кофе или чая без сахара, это не значит, что он постоянно будет сжигать много жиров: эффект привыкания еще никто не отменял. У заядлых кофеманов чувствительность к кофеину понижена. Это значит, что, для того, чтобы кофеин из чая, кофе или спортивных сжигателей жира действительно помогал худеть, его нужно использовать только периодически.

Поэтому, полезно устраивать себе периоды полного отказа от любых кофеин-содержащих продуктов и напитков, хотя бы на пару-тройку недель. Заодно и мозг освежите: при постоянном применении, кофеин, как и любой другой стимулятор, способен вызвать истощение Центральной Нервной Системы (ЦНС)- с вялостью, сонливостью, апатией и прочими сопутствующими «прелестями».

- На сегодня все: утомился я с вами. Штангу поднимать легче. Переваривайте пока услышанное. Через неделю – здесь же, в шесть. Будем говорить о тренировках!

## **Глава шестая: идиотизмы наших спортзалов.**

- Ну-с, голубчики, рассказывайте, как тренируетесь, - с ходу выпалил тренер, едва успев поздороваться привычным кратким кивком. – Хотя, нет: дайте-ка, я сам вам расскажу:

Ванятка наш, первым делом залезает на какой –нибудь тренажер для груди, или жмет штангу лежа, потом остервенело качает бицепс сгибаниями рук со штангой или гантелями, а затем полчаса «долбит» свой, с позволения сказать, пресс. Так?

- Ну, в общих чертах, так... - нехотя согласился Иван.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- А Марья у нас и того продвинутое: первым делом залезает на беговую дорожку, выжимает из себя семь потов, потом, обессиленная, до изнеможения качает пресс. Затем, чуть отдохнув, делает круг по «женским» тренажерам (сведения – разведения ног), отведение одной ноги назад и т.д., а затем снова терзает свой многострадальный живот. А еще вы оба страсть как любите взять в одну руку гантель и делать с ней наклоны в сторону: вам же «талиа» срочно нужна, - язвительно добавил Пенсионер.

Супруги, пораженные таким точным описанием, ошарашенно переглянулись, мучительно соображая, в каком месте зала мог прятаться Вас.Ив., наблюдая за их тренировкой.

Глядя на их растерянные физиономии, тренер радостно загоготал: «Да не надо мне за вами подсматривать, чтобы узнать, что вы там делаете: 90% новичков маются в залах одной и той же фигней... с небольшими вариациями!»

- А почему, то, что мы делаем, неправильно? – робко спросила Марья.

- По пунктам? ОК, получайте:

1. Тренировка тех мест, с которых в первую очередь, хочется «согнуть жир» влияет на сжигание жира именно в этих местах примерно так же, как женский стриптиз на завсегдатаев гей-клуба, т.е. - НИКАК! Точка.

2. Тело – это не набор отдельных частей и органов: вот здесь я хочу «убрать», здесь «нарастить», а вот здесь я трогать вообще ничего не буду. Это – самый дебильный подход, который только можно себе представить. Мышцы человеческого тела работают в слаженной системе, например, усиленно тренируя грудные, и полностью игнорируя противодействующие им мышцы спины, можно заполучить лишь проблемы с плечевыми суставами и сутулость.

3. Вместо упражнений, локально воздействующих на одну мышцу, нужно стараться выполнять упражнения, задействующие максимальное количество мышц, их еще называют «базовыми» или «многосуставными»: такие упражнения «сжигают» гораздо больше калорий за единицу времени, а значит:

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

эффективнее сожгут жир. Поэтому, для уменьшения живота, два подхода приседаний или выпадов будут гораздо полезнее пяти подходов на пресс.

4. Специально для женщин: НЕВОЗМОЖНО уменьшить объем мышцы с помощью ее тренировки! То, что вы обычно считаете у себя «большими мышцами», на самом деле является «большими жировыми запасами», и убирается только сочетанием правильного питания и тренировок всего тела, направленных на максимальный расход калорий, а не на «уменьшение» отдельно взятого бедра или попы.



5. Большинство тетенок с удовольствием бы сожгли меня на костре за эти слова, как Святая Инквизиция сожгла Джордано Бруно, за то, что земля, видите ли, круглая, но: чтобы максимально эффективно похудеть, и, самое

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

главное, сохранить достигнутый результат надо СТРОИТЬ МЫШЦЫ!!! Спустя столетия, правота еретика Бруно таки подтвердилась... боюсь, что у тебя, Стройняшкина, вряд ли есть в запасе пара сотен лет, так что уж поверь на слово. Все просто: мышцы – это самая настоящая «калорийная» печь. Ведь они требуют столько энергии на поддержание своей массы, что организм попросту не успевает толком накапливать калории, в том числе и в виде жира. Чем больше у человека мышц, тем больше он может есть, в том числе и не всегда «правильной» пищи, **и не толстеть!** Разве это не мечта?

А что касается боязни «мужеподобности», то это - еще один миф сарафанного радио. Женщине просто природой не дано столько анаболических гормонов, чтобы даже от самых усиленных тренировок обрасти мышцами как Кинг-Конг. Жира нужно бояться, а не мышц: ведь как раз он накапливается без всяких усилий, а мускулы еще нужно заработать, потом и кровью. Если вас так пугает термин «наращивание мышц», то можно сказать просто «приведение мышц в тонус»: не думаю, что хоть одна женщина откажется от упругого, подтянутого тела вместо желеобразной студенистой массы...

6. Даже самые усиленные тренировки ни на грамм не сдвинут стрелку весов, если вы продолжаете есть все подряд (думаю, наш Ванечка это уже заметил!). Секрет прост: усиленный расход калорий во время нагрузки увеличивает аппетит, который утоляется всякой дрянью, вместо нормальной сбалансированной еды. Питание «обычного» человека перегружено «плохими» углеводами и жирами, и недостаточно по белку, основному строительному материалу клеток организма, как вы помните. Нарращивать мышцы и сжигать жир при этом, практически невозможно!

7. Правильная и наилучшая последовательность тренировки: легкая разминка – комплексная силовая тренировка на основные группы мышц – аэробная нагрузка: та самая, так любимая тобой, Марья (или нелюбимая?) беговая дорожка. Или велотренажер/ эллипсоид – кому что больше нравится. При этом, силовая тренировка должна быть достаточно интенсивной и непродолжительной, не более часа, а вот аэробика должна быть как раз низкоинтенсивной: умирать и задыхаться на беговой дорожке совершенно ни к

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

чему. Медленный бег или быстрая ходьба, во-первых, снизят возбуждение Центральной Нервной Системы (мозга, попросту говоря) после силовой нагрузки, а во-вторых, максимально эффективно запустят расходование жиров, т.к. запасы углеводов уже значительно истощены предыдущей силовой тренировкой.

Обратная последовательность (сначала аэробная нагрузка, а потом – силовая) гораздо менее эффективна.

- И если б вы только знали, как нелепо вы оба выглядите в этих дурацких «утеплителях» на ваших «авторитетах»! Да-да, я про ваши чудо-пояса для похудения говорю: это каким же нужно быть мазохистом, чтобы так уродовать и без того, мягко говоря, не идеальные фигуры, и терпеть эту мокрую портянку на себе всю тренировку! Ваш бы фанатизм – да в правильное русло...

- Вы хотите сказать, что «пояс-сауна» бесполезен? – изумленно спросила Стройняшкина.

- Ну почему же «бесполезен»? Кто-то на них очень хорошо зарабатывает, - гоготнул Вас. Ив. – А что касается сжигания жира... чё ж Вы голову-то не включаете, родимые? Ну не только ведь шапку на ней носить, а?

Все, чего можно добиться с помощью этих «волшебных» поясов – это **кратковременное** выпаривание жидкости из определенной части тела. Эта дополнительно потерянная организмом влага восполняется буквально за несколько часов в полном объеме, если, конечно, вы резко не ограничите потребление жидкости (что само по себе тоже вредно, и не дает никаких преимуществ в долговременном сжигании жира).

А некоторые, особо одаренные фантазией особи, еще и в пленку полиэтиленовую заворачиваются чуть ли не целиком, и в таком виде тренируются. Нет, для воспитания силы воли, это, наверное, замечательный способ, так же, как и бег в противогазах, к примеру, но к сжиганию жира это не имеет НИКАКОГО отношения!

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Вот пока и все о тренировках, деточки. На ближайший год вам этих знаний хватит, а там, ежели с дистанции не сойдете, найдется у меня для вас еще пара-тройка секретов, - хитро подмигнул Вас.Ив.

## Эпилог.

- Чего приуныли, голуби мои? – удивился тренер, собирая свои записи и таблицы.

- Дык... как-то все сложно получается... и не так уж легко, как казалось... - уныло вздохнула Стройняшкина.

- Гы. А та фигня, которой вы сейчас страдаете? Легко, просто, и, самое главное – дико эффективно, я смотрю? – ехидно оскалился Дед.

- Ну ладно. Допустим, мы постараемся правильно питаться и тренироваться, и даже – похудеем. Но ведь жить так всю жизнь невозможно! Ведь хочется иногда чего-нибудь вкусенького!

- Ясень пень, невозможно! – ухмыльнулся Василий Иванович, и в подтверждение своих слов, извлек из кармана куртки «Сникерс Кинг Сайз», неторопливо распечатал его, и смачно надкусил. «Студенты» сглотнули слюну.

-Как только вы придете к своему нормальному весу, укрепите и нарастите мышцы и «раскачаете» свой обмен веществ, вы сможете периодически лопать все, что душе угодно! Получать от этого кайф и НЕ ТОЛСТЕТЬ!

Это не значит, что можно будет полностью вернуться к своему идиотскому прошлому режиму питания! – предостерегающе поднял палец старик. Большую часть времени вы будете придерживаться нормального, сбалансированного питания. Но всегда сможете побаловать себя пиццей, мороженым – да чем угодно, без всяких угрызений совести и безо всяких лишних сантиметров на талии!

Дерзайте, ребятки, - серьезно произнес он, пожал руку Ивану, тиснул за бок Марию, и скрылся за дверью кафе.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Слегка ошалевшие от свалившегося на них неожиданно Знания и приоткрывшихся волнующих розовых далей своего будущего телесного совершенства, супруги продолжали сидеть, осмысливая все услышанное.

Внезапно, дверь кафешки снова распахнулась:

- Да, и еще, забыл сказать: когда сбросите свои пол-центнера на двоих, будете нормальными, стройными по меркам окружающих, людьми, но вам наверняка покажется этого мало.

- эх, а вот бы сделать такое тело, чтоб на обложку журнала попасть... - мечтательно вздохнул Худышкин.

- На обложку ты, соколик, уже и щас попасть можешь, - язвительно отрубил Дед. - «Животноводческого Вестника».

Вы поймите, что просто вернуться в медицинские нормы по массе тела – это уже достижение. А для того, чтобы хотя бы приблизиться к фигурам фитнес-моделей пахать придется черт знает как! И диета там далеко не такая будет как сейчас, а гораздо жестче. Да и «пиковую» форму весь год удержать очень сложно. Особенно таким товарищам, как вы с Марьей, которые буквально от запаха еды «пухнуть» начинают. Сплошное насилие над организмом получится.

- А как же тогда быть? – расстроилась Стройняшкина. Вот Вы нас учили, учили, а для чего тогда, если нам такими никогда не стать? – обиженно спросила она.

- Ёшкин кот! – рявкнул Тренер! – Зая, ну-ка, вспомни, чего ты там вначале хотела: пару – тройку кг сбросить за счастье было, помнится? При этом, уверяла себя, что уже после этого красавицей писаной станешь?

- Так вы же сами говорили, что не надо останавливаться на достигнутом! – слабо защищалась Маша.

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- «Достигнутом»... - передразнил Дед. Достигайте, сначала, соколики. А там и поговорим через годик: для продвинутых у меня свои рецепты, - хитро подмигнул Василь Иваныч.

- Аста ла виста! – и он растворился в сумраке весеннего вечера...

### **Об авторе: Дмитрий Кононов**



- *Трехкратный Абсолютный Чемпион Приволжского Федерального Округа по бодибилдингу, Чемпион Урала в кат. до 90 кг, мастер спорта, стаж тренировок – с 1992 года*
- *Обладатель диплома «За вклад в развитие бодибилдинга в УР и отличную тренерскую работу»*
- *Бизнес-тренер, выпускник Вечерней Школы бизнес-тренеров Центра Психологии Управления «Премьер» Игоря Зорина*
- *руководитель Центра Роста и Развития “Профессионал” Дмитрия Кононова, г.Ижевск*
- *соучредитель и управляющий фитнес-клубом “КЛАССный!”, г. Сарапул*
- *Автор более 40 публикаций на темы фитнеса и активного образа жизни, персонального брендинга и личностного роста в российских и региональных СМИ: «Геркулесъ», «Hardness», «Территория Денег», «Железный Мир», «Сильные Кадры», «Секреты Красоты и Здоровья», «Колесо Обозрения», «АиФ в Удмуртии», «7 Вечеров» и др. □*
- *Постоянный ведущий рубрики «Советы эксперта в журнале «Геркулесъ»*

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

## **Я предоставляю:**

- профессиональную помощь в подборе силового оборудования для тренажерных залов и фитнес-клубов
- консалтинговые услуги по организации фитнес-клуба/ тренажерного зала «с нуля»
- тестирование и обучение персонала в сфере фитнес-индустрии (Авторские тренинги: «Идеальный администратор», «Персональный Тренер – это звучит гордо!»)
- дистанционный персональный тренинг через интернет
- консультации по ICQ или SKYPE на любые темы, связанные с фитнесом, бодибилдингом, коррекцией фигуры, питанием и пр.

Контакты: [dk4ever-fit@mail.ru](mailto:dk4ever-fit@mail.ru)

А еще...

## **НЕсерьезные МАстер-кЛассы Для Серьезных РЕЗУльТаТоВ!**

я провожу авторские семинары-тренинги и мастер-классы:

### **Фитнес, бодибилдинг, физическая форма**

- - как превратить каждую тренировку в шаг к достижению поставленной цели?
- как не утонуть в безбрежном океане противоречивой информации по «телостроительству» на просторах Рунета?
- как максимально эффективно наращивать мышцы, сжигать жир, поддерживать отличную физическую форму на протяжении года?

<http://blog-tela.ru/> – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

<http://blog-dela.ru/> – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

<http://dkononov.ru/> – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

- как правильно выбирать спортивное питание, не выбрасывая деньги на ветер?
- как превратить хобби в профессию? От «качка» к тренеру: зарабатываем любимым делом
- Химию- в жизнь? фармакология в любительском и соревновательном вариантах. «За» и «против».

Следите за расписанием семинаров и мастер-классов на [dkononov.ru](http://dkononov.ru) и [blog-tela.ru](http://blog-tela.ru)

А также, Вы можете пригласить меня для проведения мастер-классов и семинаров в Вашем городе, пишите на [dk4ever-fit@mail.ru](mailto:dk4ever-fit@mail.ru)

## Бизнес, управление персоналом, маркетинг и продажи

- «стартап» без «факапа»: как не «пролететь» при запуске собственного бизнеса?
- Как обойти «грабли юного управленца» - эффективное управление людьми без стресса, и независимость от «ценных кадров»
- Преврати себя в бренд! Как стать элитным продуктом на любом рынке? Технология построения персонального бренда
- Психологическое айкидо в личной жизни и бизнесе: когда в схватке нет проигравших!
- Маркетинг и продажи: на чем «прокалывается» типичный российский бизнес?

Следите за расписанием семинаров и мастер-классов на [blog-dela.ru](http://blog-dela.ru) и [dkononov.ru](http://dkononov.ru)

А также, Вы можете пригласить меня для проведения мастер-классов и семинаров в Вашем городе, пишите на [dk4ever-fit@mail.ru](mailto:dk4ever-fit@mail.ru)

## СКОРО!

**Д.Кононов, «Герои. Нарциссы. Психи.»** - книга о соревновательном бодибилдинге изнутри и снаружи.

**Д.Кононов, «Я – Миф: Руководство по персональному брендингу»**

[http://blog-tela.ru/](http://blog-tela.ru) – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методики тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

[http://blog-dela.ru/](http://blog-dela.ru) – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

[http://dkononov.ru/](http://dkononov.ru) – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

## Д.Кононов, «Похождения Марии Стройняшкиной и Ивана Худышкина – 2: фитнес – маньяки!»

Следите за обновлениями на моих ресурсах:

[blog-tela.ru](http://blog-tela.ru) – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

[blog-dela.ru](http://blog-dela.ru) – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

[dkononov.ru](http://dkononov.ru) – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова

Увидимся! 🤪



[http://blog-tela.ru/](http://blog-tela.ru) – фитнес-блог Дмитрия Кононова: методика тренировок, упражнения, питание, бодибилдинг и фитнес

[http://blog-dela.ru/](http://blog-dela.ru) – бизнес-блог Дмитрия Кононова: персональный брендинг, управление персоналом, маркетинг, продажи

[http://dkononov.ru/](http://dkononov.ru) – Успех, Развитие, Физическая Форма: персональный сайт Дмитрия Кононова