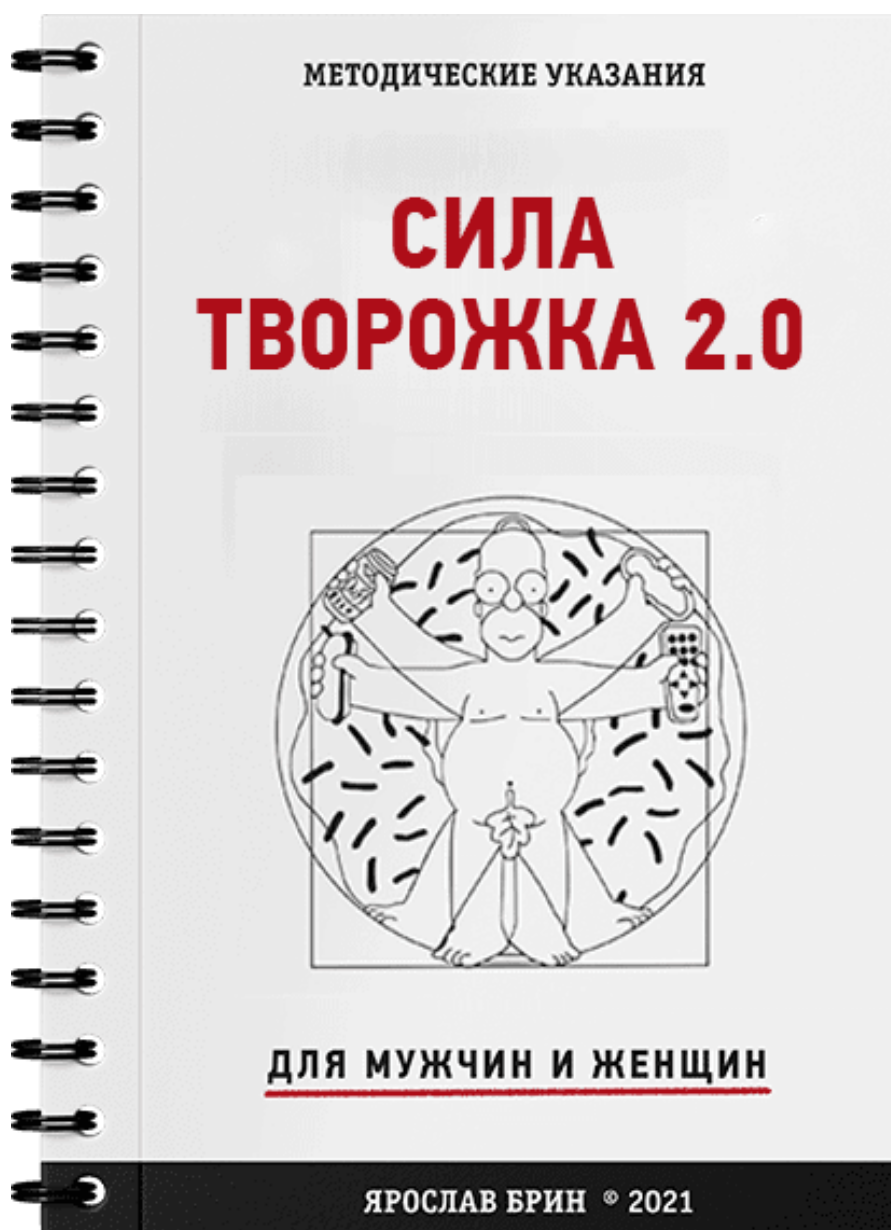


# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

## #СилаТворожка 2.0

[Ярослав Брин]



ПРОДВИНУТЫЙ КУРС: <https://fm4m2021.ru/>

(типа ненавязчивая реклама)

Здравствуйте мои любители «похудеть быстро online без смс» и жиросжигающих тренировок в постельных условиях.

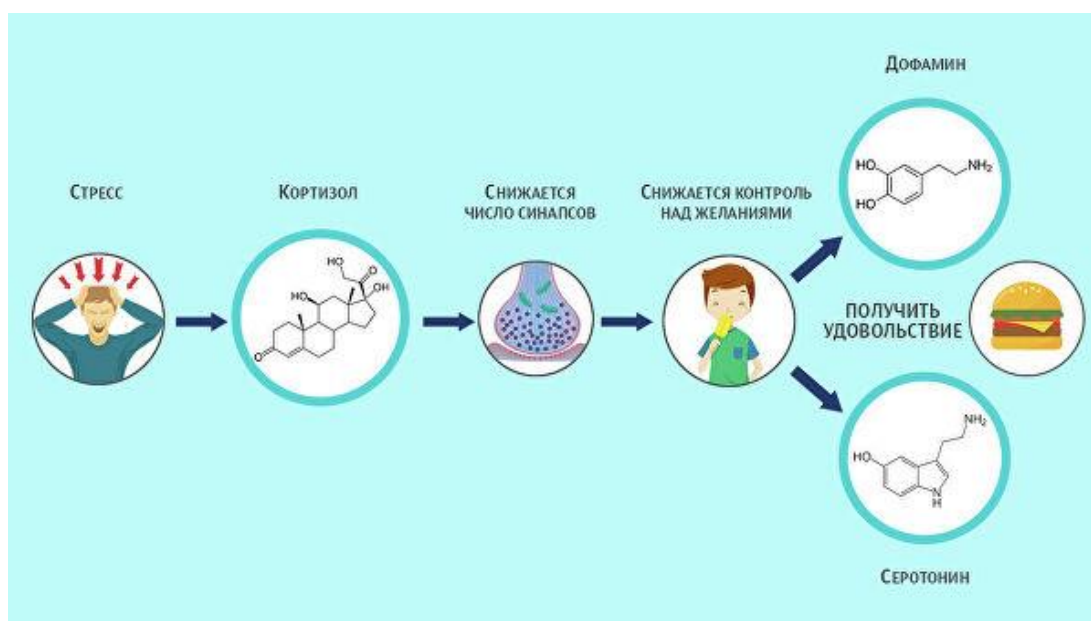
Весна! **Резко повышается спрос на ВСЕ ЖИРОСЖИГАЮЩЕЕ**, что вызывает циничную ухмылку у опытных, с неоднократными ходками на кефир, одуванчики и БДСМ-марафоны. Желаящих поиграть со своим ГОМЕОСТАЗОМ и ЛИПОСТАТИЧЕСКОЙ системой, в игру под названием «Жир Все Равно ПОБЕДИТ» только прибавляется.

**Давайте уравниваем шансы.** Вашему вниманию, как и обещал, отрываю от ЖКТ. Методичка с правильным направлением. **Программа подойдет и мужчинам и дамам бальзаковского возраста.** Разделения на первом этапе по половому признаку не нужны, скелетная мускулатура у всех одинаковая, там где потребуется изменить упражнение, я укажу, специализация идет в следующем периоде.

**Метода не ответит на все ваши вопросы** и не раскроет вам физиологию за 30 страничек, но задаст правильное направление, ведь прежде, чем отправиться в путь, вы всегда указываете в маршрутизаторе точку прибытия и он вам показывает первые метры пути в заданном направлении.

Если направление сразу не правильно задать, в части изменения ваших «плохих» привычек и вы попытаетесь исправить питание, настроить тренировки, запустить жиро сжигание, бросить курить или онанировать, **вас постигнет неудача** – вы начнете курить, жрать и онанировать одновременно и нет разницы, как сильно вы будете педалить и какими инструментами будете пользоваться.

Так устроена наша **Reward System.**



Если человек делает себе **долго-долго Плохо-Плохо** или Больно-Больно, то потом **будет много-много Хорошо-Хорошо**, со всеми вытекающими

последствиями, которые **в момент входящего сигнала удовольствия НЕ АНАЛИЗИРУЮТСЯ**, а для последующей защиты психики мозг создает причины, в которые человек верит т.к. второй раз истязание переживать не хочется.

У меня генетика или что-то с гормонами, у меня расстройство пищевого поведения и в таком же духе, человек, начитавшись постов в интернете, вместо того чтобы применять знания, ставит себе диагноз и успокаивается.

**Он, конечно, может продолжать** изучать, слушать, читать, лечить, консультироваться, мозг с удовольствием конвертирует процесс в иллюзию действий.

Самое забавное, что **человек ВООБЩЕ не отдупляет это**, а попытки донести информацию, встречают огромный блок в виде агрессии. Примитивная Защита от Ствола мозга, передающая сигналы в Лимбическую систему, которая отвечает за эмоции, а потом в неокортекс, отвечающий за мышление и принятие решений.

**Мы считаем что все наоборот: Мы** принимаем решение и все строится на основании этого, а вот и хрен. **Вначале ВСЕГДА ИДЕТ защита**, которая вшита в нашу систему выживания, потом под нее подстраивается эмоции и потом человек уже объясняет себе свое решение, ПОДСТРАИВАЯ его под то, что уже создано, а не используя.

**Логика обслуживает примитивные сигналы и желания, а не наоборот.**

Именно поэтому Мы едим по ночам, НЕ делаем то, что НАДО делать, нарушаем законы, заводим отношения на стороне, употребляем алкоголь, врем и трусливо съебываемся от целей, нами же поставленными. **И у КАЖДОГО есть Железо-Бетонное объяснение, АЛИБИ** на все нежданчики.

В этом и основной кайф, когда вы настраиваете свою систему на получение адреналинового– дофаминового удовольствия от нагрузок, когда обновляете свои пищевые рецепторы, перенастраиваете систему вознаграждения, вы становитесь не уязвимыми. Энергия направляется на то, чтобы ДЕЛАТЬ вместо того, чтобы исходить на говно от постоянных переживаний и это отображается на всех СФЕРАХ ЖИЗНИ.

**Вот вам ПРИМЕР.** Взгляните на это видео, здесь **люди пришли худеть, но что-то пошло не так**, для большинства вообще странно такое слышать, а мне очень даже понятно, почему так все устроено. Почему физиология вмешивается в другие аспекты жизни:

**СМОТРЕТЬ:** <https://youtu.be/n-zTMjItblw>

# БЛИЖЕ К ТЕЛУ

## Начнем поиск самого жиросжигающего!

Сразу введу катетер реальности:

**Жиросжигающих тренировок нет.** Тренировка направлена на получение определенных навыков и состояний, а **расход энергии — это ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ.**

Поэтому стоит выбрать себе вид нагрузки, во-первых, с самым выраженным эффектом жиросжигания, во-вторых, который вы будете любить, долго и возможно взаимно, хотя, жиробасы, мало что любят, когда речь идет про физическую активность, но стерпится слюбится, епта. Я проверил.

**Любая физическая активность ТРАТИТ энергию и это не подкожный жир,** как бы сильно мы этого не хотели. Нет такого заклинания в Хогвартсе.

В момент любой физической нагрузки, вы тратите либо мышечные триглицериды, либо гликоген, **хотя фактически и то и другое одновременно,** жир на заднице никто терзать не будет, только потому что вы так захотели.

При отрицательной калорийности на восстановление энергетических запасов, организм **будет тратить подкожный жир,** либо глюкозу, которая может поступать с бабушкиными ватрушками, тазиком гречки или самым дорогим и продвинутым, экстрим-Шок-Павэр спортивным питанием - эффективность у всех равноценная или как говорил мой трудовик, одно херственная.

## **Ура! Мы встретили фразу: ТРАТИТЬ ПОДКОЖНЫЙ ЖИР!**

Так это и работает при дефиците калорий, ребалансировка энергии будет происходить за счет резервного жира в самом крайнем варианте, когда энергию уже взять не откуда, без потери функциональности внутренних систем организма.

## **Силовая тренировка это не похудеть, это:**

- Восстановление активной клеточной массы.
- Укрепление суставно-связочного аппарата.
- Стимуляция выброса эндогенных гормонов.

и т.д.

— это до 30-ти все весело и задорно, наш организм на пожизненной гарантии от производителя и простит любое сальто-мортале лицом в асфальт или нижний брейк-дэнц у тещи на похоронах. После первых 30-ти детских годиков, наступает

время внепланового ТО. Если ты не позаботишься о себе преждевременно и самостоятельно, о тебе всегда позаботятся нежные руки проктолога и не дай бог на бюджетной основе. Я проверил, опять, приятного мало.

### **Все что касается жиросжигания это Диета и Санкции.**

Диет огромное количество, основные все на слуху. На слуху, потому что отлично продаются.

**Например «ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ»** - одна из самых популярных на сегодня в СНГ и основана на исследовании Ёсинори Осуми — японский учёный-молекулярный биолог. Который Изучает лизосомальный путь аутофагии. В 2016 года получил Нобелевскую премию по медицине и физиологии «за открытие механизмов аутофагии».

### **НИКАКИХ ДИЕТ ОН НЕ ИЗУЧАЛ И НЕ ПРИДУМЫВАЛ!**

НИКАКОЕ ЖИРОСЖИГАНИЕ не тестировал, но хрен там плавал, под то, что и так хорошо продавалось – ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ, за яйца привязали известного ученого. **ОН ЛИЧНО опровергал его связь** и научную деятельность с данной диетой, но как говориться ПОЗДНО пить Боржоми, мы уже поверили.

Хотя маразм, любителей не жрать по 16 часов, рассказывая страшилки про инсулин, сразу был понятен для тех, кто умеет гуглить КОНТРИНСУЛЯРНЫЕ гормоны и знает механизмы действия инсулина, нет он не блокирует жиросжигание, он не для этих целей, это ТЫ БЛОКИРУЕШЬ десятой пиццей с пивасиком, инсулин у них виноват. Расскажи это тем, у кого нет поджелудочной, на хрена они его вводят, они что, не в курсе что это ужасная бабайка?

Так почему работает ПГ? **Все просто – Дефицит калорий.**

**КЕТО ДИЕТЫ – слышали?** Вообще-то это не диета, а стиль питания, разработанный для снижения рецидивов у эпилептиков, но и в коммерции прижился, т. к. имеет хорошую научную базу.

У меня только один вопрос. **В нашем организме есть глюкоза зависимые ткани? ЕСТЬ!** А они что не в курсе, что углеводы — это ЗЛО? Зачем эволюция их создала?

В нашем организме есть системы **глюконеогенеза** – образование глюкозы из не углеводных соединений (в частности, пирувата).

Наряду с **гликогенолизом** - биохимический процесс расщепления гликогена до глюкозы, осуществляется главным образом в печени и мышцах, чтобы поддерживать в крови уровень глюкозы, необходимый для работы многих тканей, в первую очередь, нервной ткани и эритроцитов.

**Это ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ от периодов голода**, которые еще лет 100 назад случались систематически и зависели от региона проживания, погодных и других условий. Сейчас это не актуально, но спасает идиотов от навязчивых идей и экспериментов.

ДИЕТ МНОГО – РАЗБИРАТЬ ДОСКАНАЛЬНО СМЫСЛА МАЛО. **Есть смысл понять почему диеты работают.** Только одно условие – дефицит энергии на длительном промежутке времени.

Поэтому надо подобрать тот вид дефицита, который вам комфортен, вот и все, для этого вы можете лохматить любой модный метод, организм вам простит любую хрень, он для этого миллионы лет эволюционировал, хрен вы его чем удивите.

## ДИЕТА

**Диета — это НЕ ГОЛОД**, диета — это стиль питания под заданные цели, у борцов сумо тоже диета, но голодными они не выглядят). Поэтому, если хотите быть в форме круглогодично, без откатов и срывов, надо выбрать такую, которая с вами останется навечно. **Звучит, как угроза**, но на практике вполне вкусно.

**А КАК ВЫБРАТЬ? ТЕСТИРОВАТЬ!** Поэтому домохозяйки и мальчики эрудиты, рекламируют и защищают какой-то конкретный вид диеты – ОДИН, тот который они попробовали, естественно он сработал, т.к. работает ЛЮБАЯ диета.

Сработал, но ненадолго, потому что у среднестатистического хомяка, диета длится ДО определенной даты, а потом возврат к своим пищевым привычкам, с откатом в обратную сторону и еще +2-5кг чтобы не повадно было. Фактически человек просто изменил свой базальный уровень метаболизма, а выглядит как наказание)).

НЕ буду пытаться обхватить Необхватное, просто дам пару идей, которые вы обкатаете на практике с хорошим результатом, для более глубокого зондирования, изменения своих пищевых привычек, изменение триггеров, РЕбалансировки Липостатической системы, требуется время и большое количество работы. **Тест – Замер – Выводы – Корректировка.** Этим мы занимаемся вот тут:

<https://fm4m2021.ru/>

# УГЛЕВОДЫ vs ЖИРЫ

До сих пор ищут главного бабайку и виновника ожирения. Искать будут долго т.к. ищут не там, а замеряют параметры, которые не причастны и замеряют для того, чтобы манипулировать нашим потреблением, НО! Мы можем кое-какие выводы взять на вооружение.

Вот для вас КАРТИНКО:

## УГЛЕВОДЫ VS ЖИРЫ

- Цель работы – изучить влияние ограничения жиров или углеводов на метаболические адаптации и состав тела во время гипокалорийной диеты (-30% ккал);
- 19 испытуемых в условиях стационара на 6 дней разделили на две группы: снижение потребления калорий за счет жиров (группа МАЛО ЖИРА) и за счет углеводов (МАЛО УГЛЕВОДОВ). Измеряли состав тела, энергорасход, параметры крови и др.



Данные показывают, что при одинаковом энергетическом дефиците у взрослых людей с ожирением ограничение пищевого жира привело к большей потере массы жира в организме в сравнении с ограничением пищевых углеводов, несмотря на снижение секреции инсулина в этой группе.

**ЦЕЛЬ** - изучить влияние снижения потребляемых жиров и углеводов при гипокалорийной диете (это когда **очень большой дефицит калорий**, что-то вроде питания в советских больничках) на состав тела и метаболическую адаптацию.

Испытуемых с лишним весом разделили на 2 группы и создали им 30%!!! дефицит калорий. Обычно нить начинают уже после 10%!!

ДЕФИЦИТ либо за счёт жиров (МАЛО ЖИРА) либо за счёт углеводов (МАЛО УГЛЕВОДОВ).

**Исследование проводилось в условиях стационара(!)**, где точно контролировали приём пищи и расход энергии. Группы наблюдали 6 дней, давали отдохнуть от диеты 2-4 недели, потом меняли местами.

### **Рацион питания:**

МАЛО ЖИРА - калорий 1918, белка - 105 г, жира - 17 г, углеводов - 352 г.

МАЛО УГЛЕВОДОВ - калорий 1918, белка - 101 г, жира - 108 г, углеводов - 140 г.

### **В качестве ежедневной активности 60 мин ходили на дорожке.**

Измеряли состав тела (денситометрия), метаболизм, тип и количество окисляемого топлива (метаболическая камера!).

**Результаты:** за 6 дней обе группы снизили массу тела и жира.

Масса тела больше уменьшилась в группе МУ - 1,9 кг по сравнению с группой МЖ - 1,3 кг, а масса жира, наоборот, в МУ - 245 г, а в МЖ - 463 г(!).

Концентрация инсулина была меньше, а скорость окисления жира была больше в группе МУ;

### **Влияние на здоровье, аппетит и энерго расход не изучали, а жаль.**

Что мы видим, Что там ГДЕ мало углеводов – вес снижается больше, но ЭТО ВОДА и ГЛИКОГЕН. **ТАК устроены ВСЕ фитнес марафоны с чудесными результатами.** Радоваться этому эффекту, можно каждый раз после посещения гальяна, но пиплы покупают, а значит следует шить.

### **Где мало ЖИРА – расход ЖИРА больше, а уменьшение веса МЕНЬШЕ.**

Эту же систему я видел у многих зарубежных профи. Вы едите Много белка 2гр на 1 кг своего ВЕСА, достаточное количество углеводов, чтобы не чувствовать себя несчастным и минимум по жирам, то что попадет с белками, но стараемся его минимизировать.

В итоге ваша физическая активность ВСЕГДА тратит мышечные триглицериды, которые вы не восполняете, восстанавливаться они будут за счет подкожного жира, но требуется дефицит калорий.

**Смысл в том, что за счет снижение ЖИРА в меню – мы добавим УГЛЕВОДОВ и диета будет веселее.**

### **СТОПЭ, а как же пластические функции жиров?**

Они ведь нужные и для эндокринной системы и много для еще для чего, есть же нормы в конце концов. Нормы для нормальных людей, нашему организму не важно от куда приходят жирные кислоты в кровоток, через ваш рот или транспортируются из жирового депо посредством липолиза. ЕМУ БЕЗРАЗЛИЧНО!



**ОДНАКО!** Если ваш организм запутался и не знает, где взять ЖИР на свои меркантильные цели, надо послать ему сигнал методом пальпации – ущипни себя за жирную задницу!

### **ПРОСТО ЗАПОМНИТЕ 2 ПРАВИЛА:**

**1.**

**Белки НИКОГДА не идут в жиры. (условно)**

**Углеводы ПРАКТИЧЕСКИ не идут в жиры. (условно)**

**ЖИРЫ ВСЕГДА ИДУТ В ЖИРЫ. Гарантированно!**

**2. По степени важности:**

- Калорийность Рациона
- БЖУ микро-макро нутриенты
- Любимые продукты
- Все остальное.

**Где-то между этими пунктами адекватное восприятие действительности, но это условно.**

Поскольку самое главное это калорийность, многие этим манипулируют. Например прикольный лозунг ЖРИ бургеры и Пиццы и Худей. Отличная завлекалка на очередные похудательно-анальные приключения в виде марафонов. Если держишь отрицательную калорийность – **это работает, НО!**

**Калория равна Калории с точки зрения физики** т. к. калория — это мера энергии при сжигании. И поэтому если вы кирпич с определенной массой – проблем с весом не будет.

**Как ты при этом будешь выглядеть это уже НЕ ВАЖНО!** Ты будешь Обычным. Видели ДО и ПОСЛЕ, когда человек вроде меньше, но все также отвратительно?

Как я люблю говорить: **Была БОЛЬШАЯ жирная девочка, стала МАЛЕНЬКАЯ Жирная девочка.** Вот и закрывают лица на фотках, отрезают головы и прочее, гордиться-то не чем.

**ВИДЕЛИ какие я выкладываю ДО И ПОСЛЕ?**

Потому что с точки зрения ФИЗИОЛОГИИ калория не равна калории. Кто-то предпочитает сожрать бургер, который просвистит и выскочит, а кто-то предпочитает на эту калорийность 2 полноценных приема пищи, по весу разницы не будет, по самочувствию и внешнему виду будет.

ВСЕ ЭТИ КРУТЫЕ примеры, когда люди ели пищевой мусор, привлекают внимание и хорошо МОНЕТИЗИРУЮТСЯ, но есть мааааленькая хуйнюшечка о которой не договаривают.

Если вы подумали, что я сейчас начну про индексы Инсулиновый, Гликемический, нагрузку и загрузку и пр. НЕТ! Не мой уровень). Это все интересно, но для здорового человека мало критично. Самое забавное это:

Ухудшение Липидограммы, Нарушение углеводного обмена, особенно из-за гибких диет, Гипотиреоз индуцированный гипокалорийностью, Аменорея, расстройство ЖКТ, АКНе и т. д. Вы ведь не будете в мерседес соляру заливать, так нафига вы этим занимаетесь?

**Представьте, что я вам подарю машину.** Единственное условие она будет с вами НАВСЕГДА, уверен вы будете ее беречь и заботиться – так ваше тело и есть машина, которую заменить НЕЛЬЗЯ, а обращаетесь вы с нем, как будто у вас автопарк и страховка на халяву.

## Как рассчитать свою норму ккал?

Куча способов, от формул, которые не работают, до калорииметража, который мало кто умеет. Смысл в том, что даже, если вы ошибетесь, но будете корректировать по итоговым результатам 1 раз в неделю, вы все равно найдете правильное число.

Поэтому делайте проще. ВЕС тела\*32ккал = ваша норма ккал.

**Мой вес 85кг норма будет = 2720ккал.** Вот с нее и начнем создать дефицит вы всегда успеете.

170гр белка в сутки = 680ккал (я люблю 200гр белка). Если ваш вес больше 100кг, все равно планка в 200гр.

**В таком раскладе жира в сутки будет 15-20гр.**

Получаем что на углеводы остается 435 гр.! Офигеть как много! Для меня 200-300гр это уже новые рекорды и электровеник из задницы.

Через неделю измеряем и корректируем углеводы, если вес стоит - в сторону уменьшения. ВАЖНО! Вес будет уходить медленно! Почему? Перечитайте выше!

**Ну а как же ИНСУЛИН и САХАР?** Нет, они абсолютно не вредят диете, если есть дефицит. Во всех исследованиях низкожировая диета демонстрировала ВЫСОКИЕ показатели инсулина и глюкозы в крови, а низко углеводная увеличение кетонов, но Низко жировая приводит к спонтанному снижению потребления энергии в режиме «без ограничений», а это нам и надо.

**Блеать!** А можно не считать калории? Можно! Вариантов два, вы так долго считали калории, что у вас интуитивно развит глазомер. В природе никогда такого не встречал. Вы едите каждый день одно и тоже или меняете НЕ БОЛЬШОЕ количество блюд – калорийность, которых заранее известна. САМЫЙ популярный и эффективный метод. **Если есть одно и тоже каждый день не хочется – вы не достаточно голодный!**

## КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ

Когда я был молодым и упоротым фанатиком ЗОЖа-БДСМ я четко следил за 6-ти разовым питанием, чтобы обеспечить планомерное потребление всех нутриентов.

Скорость усвоения гликогена, а также азотистый баланс, аминокислотный пул и прочие системы не восполняется моментально, у всех Биохимических процессов своя скорость!

**Такой режим дает отличные результаты** на ограниченном промежутке времени, при подготовке к соревнованиям, а также на циклические виды спорта.

Если речь заходит про силовую тренировку и минимальное количество жира НАВСЕГДА, то единственное условие, с которым надо за морочиться – ЭТО комфорт в голодном состоянии.

### Как делаю Я!

**Сейчас у меня НЕТ Завтрака**, завтрак только после тренировки, примерно в 14-00 или позже, так что, если хочешь жрать, то лучше не затягивать с тренировкой.

Второй прием пищи на НОЧЬ! Прямо на ночь с самым большим количеством углеводов. Это гарантирует комфортное засыпание и с утра есть не хочешь.

Две порции ЭТО ОЧЕНЬ МНОГО по объёму, если эту еду разделить на 6 порций, то НЕ НАЕДАЕШЬСЯ и все мысли о жратве до следующего раза.

У меня даже была система питания на пиковой форме, **я ел на ночь** и в 4 часа утра. ЗАЧЕМ? Когда у тебя низкий процент жира ЦНС не дает тебе спать, ты просто НЕ хочешь и чтобы лучше восстанавливаться и быть продуктивным, я ел на ночь – спал 4 часа, затем опять ел и опять спал еще 4 часа. **Зато днем свободен!**

**Единственный минус**, организм привыкает есть ночью, а потом просыпается даже если вы сменили уже план, поэтому, если у вас проблемы с пищевым поведением - так лучше не делать, но система имеет место, когда надо сохранить продуктивность.

**Вы сами Выбирайте, как вам удобно в пределах вашей калорийности – уверен вы возьмете мой первый вариант за основу и заточите под себя!**

## КАРТИНКО



**ЦЕЛЬ:** Проанализировали связь между уровнем двигательной активности и количеством потребляемой пищи.

Испытуемые были разделены на группы в порядке возрастания активности: МАЛОПОДВИЖНЫЕ, ЛЁГКАЯ РАБОТА, РАБОТА СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ, ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА И ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА.

**Калорийность пищи была достаточной, чтобы утолить голод для всех групп испытуемых.**

**Результаты:** Потребление пищи увеличивается вместе с увеличением активности, но только в определенной зоне - от ЛЕГКОЙ до ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ РАБОТЫ.

Эту зону можно назвать «диапазон нормальной активности» или зона соответствия энергетического потребления энергетическим тратам. Ниже этого диапазона дальнейшее снижение активности не влечёт за собой дальнейшее снижение потребления пищи, а, наоборот.

**ЧЕМ МЕНЬШЕ АКТИВНОСТЬ – тем сильнее аппетит.**

**ЧЕМ ВЫШЕ АКТИВНОСТЬ до зоны – Средняя Тяжесть – тем меньше аппетит.**

При малоподвижном образе жизни организм человека «теряет связь» с собственным энергетическим статусом и начинает плохо контролировать переедание.

**Поэтому силовая тренировка позволяет выйти на плато снижения аппетита**, главное не перегнуть на диком энтузиазме, с постоянными откатами в сторону пиццерии.

А как же определить свою активность? Всегда забавно наблюдать, как люди считают свой расход калорий указывая активность. Дам вам подсказку, чтобы вы нашли себя на графике.

Если вы офисный работник или работаете за ПК и при этом у вас 3 тренировки в неделю! - **Малоподвижный**. Даже если вы ППЦ как устаете.

Если вы продавец, учитель, стоматолог, курьер, строитель, железнодорожник, да в принципе 95% профессий и при этом у вас 3 тренировки в неделю – **Легкая работа!**

Я говорю на основании вашей физиологии, а не на основании вашего самочувствия и ощущений, вы даже лежа на диване можете устать.

**Тяжелая работа – это в сторону шахтеров.**

**Нам с вами требуется оставаться в районе СРЕДНЕЙ**, а это соответствует нагрузке в современных условиях:

+ 3-5 силовых тренировок в неделю по 2 часа.

+ от 10.000 шагов в сутки и ваша работа

**И это будет ТОЧКА НОЛЬ! НОРМА! СЕРЕДНЯЧОК!**

**А КАК ЖЕ ПЕРЕТРЕНЕРОВАННОСТЬ?** Это любимая песня всех новичков.

Я в своей жизни видел ДИАГНОСТИРОВАННУЮ перетренированность всего два РАЗА! Один из них это я. Знаете как ее получить? 8 месяцев на 1200ккал – по 14 тренировок в неделю! Теперь сравните свои условия!

Как сейчас учат понимать, что у вас перетренированность: **Когда не хочется тренироваться**, когда ты устаеть, когда нет мотивации, когда нет сил, когда грустно и апатия.

ПОЛУЧАЕТСЯ у ВСЕХ, бляеть, продавцов в Макдональдсе и Кассиров в Пятерочке ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ!!!!

**НЕ придумывай себе причины**, не ставь диагнозы и не ищи оправдания, просто в твоей жизни хроническая жопа, которая кошмарит твою ЦНС, которая связаны с мышечным корсетом.

Шахтер работает физически на износ, а начальник интеллектуально, к вечеру и тот и тот устали и оба по ощущениям на 100% ПОЧЕМУ?

**Потому что прямая связь МОЗГ – МЫШЦЫ** и проблемы надо решать не избеганием нагрузок. ЕСТЬ Два способа и лучше одновременно.

**ЕСЛИ Энергию направить на ДЕЛАТЬ** вместо того, чтобы переживать, тогда вероятность успеха выше, а с другой стороны, развивать силу и уменьшать ЖИР т. к. мышцы и жир — это эндокринный орган, которые будет регулировать ваши гормоны и ваше состояние.

Так что усталость вначале пути — это не перетренированность – это хронический анал по жизни, денежный сифилис и невротические ожидания.

**Первые 3 года вообще не задумывайся о снижении нагрузки**, у тебя недостаточно мощности, чтобы развить такое утомление.

## ТРЕНИРОВКИ

**Возвращаемся к поиску жиросжигающих тренировок!**

Что самое популярное? БЕГ! Все дорожки в спортзале под завязку забиты, наивными пельмешками. Самое важно в жиросжигание это расход ккал, его можно создать двумя способами: **ТРАТЬ БОЛЬШЕ + ПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ.**

**Для тратить подойдет любой вид физической активности**, под который вы не адаптированы: Рубить дрова, онанировать левой рукой, ходить на дорожке, стоять в очереди на почту или любой вид спорта, НО! Всегда приходит адаптация.

Например ваш расход ккал на дорожке будет 1,7 от расхода на диване.

Чем больше вы ходите – тем сильнее ваша адаптация и ваш расход будет выглядеть так 1.6 – 1.5 – 1.4 - 1.3 - 1.2 ... ваше тело будет эффективней расходовать энергию и адаптироваться, а нам это никуда не впилося.

У всех Марафонцев после марафона есть два пути – обратно пузиком или каждый день бегать 10км, только чтобы оставаться на месте. АДАПТАЦИЯ!

**Между ходьбой на дорожке и перебежками от туалета до рабочего стола НЕТ РАЗНИЦЫ в эффективности.** Организму безразлично, как вы тратите ккал, идете по дорожке или идете пешком домой или на дорожку в спортзал. Эффективность одна и та же.

**Сидеть на ЖОПЕ по 10-12 часов в сутки, а потом ходить 1 час на беговой дорожке в спорт зале. Это как дробить в самом дорогом публично доме на фотки Николая Валугева за деньги!**

Возможно весело, а смысл?

Вы можете ходить и бегать, плавать и прыгать, вот только какой смысл терять время, когда обычная бытовая активность дает такой же результат. Вот вам лайфхак, вместо того, чтобы сидеть на жопе между подходами и упражнениями – ХОДИТЕ! За тренировку я нажимаю 7000 шагов. В итоге у меня и кардио и силовая в то время, как у обычных пухляшей что-то одно и то, на пол шишечки.

Хотя уже все проверено и исследовано, но люди не хотят трудно и просто, им надо весело и необычно, поэтому бесконечно будут продаваться EMS тренировки, групповые, Сайкл, Бодифлекс и пр.

Бизнес не задумывается, чтобы человек получил РЕЗУЛЬТАТ, **бизнесу важны продажи и желательно бесконечные** и для этого они купят любое исследование и любого ученого, особенно из РАНН, они как горячие пирожки на вокзале сегодня. Не в смысле востребованы, а в смысле много и с тухлой начинкой из лже науки.

## КАРТИНКО

### СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ЗДОРОВЬЕ



**ОБЫЧНО СИЛОВАЯ** тренировка ассоциируется с **Бодибилдингом**, огромными дядями и страшными тетями, что перекрывает у человека способность к логическим выводам, а нафига нам вообще мышцы?

**МЫШЦЫ — это эндокринный орган**, который влияет на кучу аспектов здоровья:

1. Состояние опорно-двигательного аппарата
2. **Расход энергии за счет окисления жиров при ребалансировке**
3. Снижает развитие Диабета 2 и жировой болезни печени
4. **Улучшает Сердечно-Сосудистую систему** (80% - смертей тут)
5. Увеличивает минеральную плотность костей
6. **Повышает жесткость и массу сухожилий**
7. Снижает возрастные потери силы и массы
8. **Уменьшаются симптомы депрессии и тревоги**, повышается качество сна и работоспособность.

**МИОКИНЕЗ!** Образование белков(миокинов), которые образуются в организме в ответ на мышечное сокращение.

Они регулируют деятельность костной и жировой тканей, головного мозга, молочных желез, а также органов пищеварения. На сегодняшний день известно более 600 миокинов, которые оказывают влияние на состояние многих органов, включая мышцы, мозг, печень, сердце, сосуды, кости, жировую ткань, кожу, кишечник, поджелудочную железу и др.

**Хочешь быть Здоров – Используй свое тело по НАЗНАЧЕНИЮ** - напрягай мышцы, чем крупнее эти мышцы, тем больше эффект!

**На диете нам требуется одно.** Снизить количество Жира в организме и Сохранить скелетную Мускулатуру, так зачем учить новые заклинания, когда все же известно и успешно применяется. Достаточно натырить самых эффективных комбинаций у фитнеса.

**Я хотел ДАТЬ СРАЗУ СВОЙ вариант тренировок**, а дальше сами как умеете, но я так не хочу, я знаю, что до этого уровня дойдут неровными рядами не многие, поэтому дам гайки и болты с самого начального уровня, ваша задача все это завертеть под ваши реалии. Барин сегодня добрый, хоть и трезвый.



# СТУПЕНЬ №1: НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

**(подсказка: после всех уровней есть конкретно мой вариант на СЕГОДНЯ!)**

**НАЧАЛО:** это всегда круговая **FULL-BODY** тренировка. У всех новичков явное недоверие к этой системе, все хотят, как Профи, думая что они станут профи, бесконечно задрочивая модные кроссоверы и резинки.

Если ты не умеешь ездить даже на велосипеде и садишься в чужой Феррари, то весело будет до ближайшего столба или бензо колонки – когда ты увидишь счет за это удовольствие.

Когда я первый раз пришел в спорт зал в 14 лет. Не было книг, методик и Ютуба, никто ничего не знал. В подвальной качалке висели фотки Арнольда с Названиями упражнений т.к. программы у меня не было, я просто делал их один за другим, когда они кончались – я повторял круг.

В итоге и получилось **FULL-BODY** не осознавая этого. Я пришел весной, а осенью уже носил Батины вещи, став на 10кг тяжелее, даже тогда я слышал истории про допинг. Метан – Хлеб штангиста, но единственным допингом были батины пиздюли и мамкины пирожки. АХ да, и большой объем работы, что в итоге через 20 лет и признали – основой тренировки.

Сейчас сотня исследований доказывающая эффективность **FULL-BODY** для новичков и для людей, которые хотят быстро восстановить форму. ВОТ Одно из НИХ

## КАРТИНКО

## “SPLIT” ИЛИ “FULL BODY”

- Цель работы – сравнить эффекты силовых тренировок на одну мышечную группу 1 или 5 раз в неделю с одинаковым недельным объемом нагрузки на массу и силу мышц;
- 18 испытуемых на 8 недель разделили на две группы: «SPLIT» - 5 тренировок в неделю на разные мышцы и «FULL-BODY» - 5 тренировок в неделю на «все тело»;
- Измеряли силу в жиме лежа, приседаниях и тяге сидя, а также толщину мышц (УЗИ);



Исследование показывает, что для увеличения силы тренировка мышечной группы только 1 раз в неделю так же эффективна, как и тренировка 5 раз. В то же время, для роста мышечной массы наблюдается потенциальная польза от более частых тренировок при одинаковом недельном объеме нагрузки для тренированных людей.

18 тренированных мужчин на 8 недель разделили на две группы:

**«SPLIT» - 5 тренировок в неделю на разные мышечные группы**

**«FULL-BODY» - 5 тренировок в неделю на «все тело»**

На тренировке выполняли 5 упражнений по 3 подхода по 10-12 повторений до отказа.

группа «SPLIT» - на одну мышечную группу, а группа «FULL-BODY» на 5 разных мышечных групп.

**Упражнения и количество подходов в неделю было одинаковым.**

**Измеряли:** силу в жиме лёжа, приседаниях со штангой и тяге сидя, а также толщину бицепса, трицепса и бедра (УЗИ).

**Результаты:** для групп «FULL-BODY» и «SPLIT» приросты СИЛЫ в жиме лёжа, приседаниях и тяге составили 8,5%, 18,5%, 6,6% и 8,2%, 8,8%, 6,6% соответственно.

Увеличение толщины бицепса, трицепса и бедра составило 8,5%, 11,2%, 9,7% и 3,8%, 5,8%, 5,4% соответственно.

**При одинаковом объёме нагрузки на мышцу** в неделю (15 подходов) сила растёт независимо от частоты тренировок.

**При одинаковом объёме нагрузки от более частых тренировок, масса растёт быстрее.**

**А это нам и требуется – ГИПЕРТРОФИЯ.**

Если при этом, кто-то из дамочек вздрогнул, не бойсь, это вам не грозит, на дефиците мышцы не растут, даже на профиците они это неохотно делают, а все эти рассказы про ПЕРЕКАЧАЛАСЬ – это временный гипертонус, нажратый жир и узкие джинсы.

Человек ведь не будет делать Биоимпеданс, если не влезет в джинсы – он придумает причину, желательно БЕЗ собственной ответственности.

**Наша цель загрузить ВСЕ крупные мышечные** группы для метаболического стресса и воздействия на гипоталамус, который заставит гипофиз обеспечивать нас анаболическими, они же ли политические гормонами:

Соматотропный гормон, адренкортикотропин, тиреотропин, все перечислять смысла нет, поскольку любители википедии, и так потеряются на долго, что с собаками не найдешь.

Лютенизирующий и фолликулостимулирующий, которые кошмарят наши гонады, а это тестостерон для мальчиков и эстроген для девочек и смотри не перепутай! Качая банки и кубики этого не добиться.

**Акцент в данном периоде на технике выполнения упражнения и увеличении весов.**

Я понимаю, что хочется заморачиваться со временем отдыха, количеством БАДОВ и супер сетами, это все конечно замечательно, но деляя подъемы на бицепс всеми частями тела, от ушей до простаты, всем кроме бицепсов - не комильфо. Поверьте старому солдату, я на этом собаку съел, чертовски породистую.

**Тренировочных схем и методов компиляции упражнений**, как я уже и озвучивал, чуть больше ахуллиарда, если уточнить, то 50!, нет это не восклицательный знак, это факториал, поэтому вот вам основа из моего воспаленного сознания, эффективная, как штык нож в рукопашной и простая, как два пальца об турник.

Вы, естественно, можете на своих тренировках использовать все, что нынче в моде, ни УК РФ ни Конституция не запрещают вам тягать штангу в стиле "срущей собаки", подтягиваться, раскачиваясь, как тарзан пубертатного возраста this is кроссфит детка.

Прыгать 500 берпи и стоять в планке, пока глисты не сменят место жительства. Вы свободны в выражении своей творческой изюминки, но давайте сегодня поработаем на результат, а не на публику и ЭГО.

**Приступим с:**

### **1. НОГИ (приседания)**

Но не со штангой, а с блином или гирей в руках. Для Мужчин можно фронтальные.

При выполнении в такой манере, ваш корпус будет ВСЕГДА заваливать вперед и вы интуитивно будете отводить тазобедренный назад, чтобы не завалиться, так формируется техника приседаний. Один из простейших вариантов. Последние подходы можно добить штангой. (НЕ можно а нужно!)

- 15 повторений

### **2. СПИНА (Тяга штанги обратным хватом в наклоне, если нет проблем с поясницей)**

(тяга в хаммере или горизонтальном тренажере, если есть)

- 15 повторений

### **3. Грудные (жим штанги лежа)**

Почему не под углом, так ведь эффективней? Потому что новичок будет "включать" плечи вместо грудных, и кроме болевых ощущений в передних пучках ничего не получите, пока не научитесь чувствовать работу конкретной мышечной группы, делаем классику.

- 15 повторений

### **4. ДЕЛЬТЫ, они же ПЛЕЧИ. (АРМЕЙСКИЙ ЖИМ - вечная классика)**

Я конечно понимаю, что тянуть тросики от гравитрона забавно и весело и к тому же больше мышечных волокон задействует, но Гипоталамус клал на ваши фишки, подсмотренные у профи, на просторах Ютуба.

Так что, все претензии к нему, встаем и ждем тяжелую металлическую хреновину стоя над головой.

-15 повторений

## **5. ТРИЦЕПС (отжимание на брусьях, если можете, или отжимание от скамьи обратной постановкой рук)**

- максимум возможных повторений

## **6. БИЦЕПС (подъем штанги на бицепс)**

- 15 повторений

Выполняем по кругу, все упражнения по порядку, бицепсом закончили, отдохнули 3-5 мин и еще один круг.

Начальный уровень 2-3 круга, задача: нежно довести до 4-5 кругов с увеличением силовых показателей.

### **P.S.**

1. Если в момент выполнения упражнений вы почувствовали себя, как в садике, хочется на ручки и домой. **Можете не делать 5е и 6е упражнения.**

2. **Никакого кардио**, скажем так, ускорять ваше снижение веса, а заодно и вашу адаптацию, жертвуя Активной клеточной массой, нам пока не к спеху. Мы спустимся медленно и возьмем все стадо!

3. Упражнения можно заменять, например:

Присед - на жим платформы ногами - если проблемы с позвоночником.

Жим штанги на жим в хаммере, а отжимание на брусьях, на жим узким хватом.

### ***Вот вам альтернативное поле для деятельности:***

#### **1. НОГИ**

- все виды приседаний со штангой или в Смите

- выпады с гантелями или со штангой

- жим платформы (только для новичков) (для продвинутых – одной ногой попеременно)

- мертвая тяга.

#### **2. СПИНА**

- Подтягивания любыми хватами или тяга в вертикального блока

- Все виды тяг в наклоне: Т-тяга, штанги, гантели, в хаммере или горизонтального блока

### **3. ГРУДЬ**

1. Жим штанги\гантелей лежа или под углом
2. Отжимание на брусьях с широкой постановкой рук
3. Все отжимания от пола

### **4. ПЛЕЧИ**

1. жим штанги\гантелей стоя с груди
2. Тяга штанги к подбородку

### **5. БИЦЕПС**

1. Подтягивания обратным хватом
2. Подъем штанги на бицепс
3. "Молотки" или обратным хватом

### **6. ТРИЦЕПС**

1. Жим узким хватом
2. Отжимания на брусьях
3. Отжимание от пола с узкой постановкой рук
4. Французский жим

### **САМОЕ ВАЖНОЕ:**

**Увеличение силовых показателей при соблюдении техники выполнения упражнений.**

**Подобрать объём нагрузки и активности, чтобы это не отражалось на вашем аппетите.**

## **СТУПЕНЬ №2: УРОВЕНЬ НИЖЕ СРЕДНЕГО:**

- **СПЛИТ на ДВЕ ЧАСТИ.** Любого человека можно разделить на требуемое количество частей (с) Джек.

Самый распространенный СПЛИТ это ВЕРХ-НИЗ, мне нравится разбивать по БЛОКАМ, например все Тянущие движения-Блок-1 \ Все толкающие-БЛОК-2 , и чередуем 3-4 раза в неделю.

Какой мы будем использовать? А никакой) возьмем гибрид, так интересней.

### **НОГИ+ПЛЕЧИ+Пресс**

1. Приседания. 5 подходов по 12-15 повторений
2. Жим платформы каждой ногой поочередно. 4 по 12-15
3. Жим гантелей стоя. 5 по 12-15
4. Тяга штанги к подбородку. 4 по 12-15
5. Скручивания 4 до максимума.

### **Спина+Грудные+РУКИкрюки**

1. Подтягивание или тяга вертикального блока. 5 по 12-15
2. Тяга гантели в наклоне. 4 по 12-15
3. Жим гантелей на скамье под углом 30градусов. 5 по 12-15
4. Подъем штанги на бицепс. 4 по 12-15
5. Жим узким хватом. 4 по 12-15

Почему я пишу диапазон 12-15. Потому что каждый раз стараемся выполнить 15 повторений, как только выполнили, повышаем вес, но чтобы количество повторений с повышенным весом не было ниже 12, как только дошли до 15 - опять повышаем вес.

Выполняем 3-4 раза в неделю (лучше 4 чем 3. Оптимально, когда одна мышечная группа прорабатывается 2 раза в неделю)

- **НИКАКОГО КАРДИО**, мои любители потных футболок и погонять водичку туда-сюда.

Упражнений всего 5 и если силы есть, то можно выполнить, как дополнение в нагрузку, что-то ваше любимое. Например мое:

**1. Кувалдой по крышке**

2. Работа с канатом

**3. Толкать Кроссфит сани**

**4. Толчок**

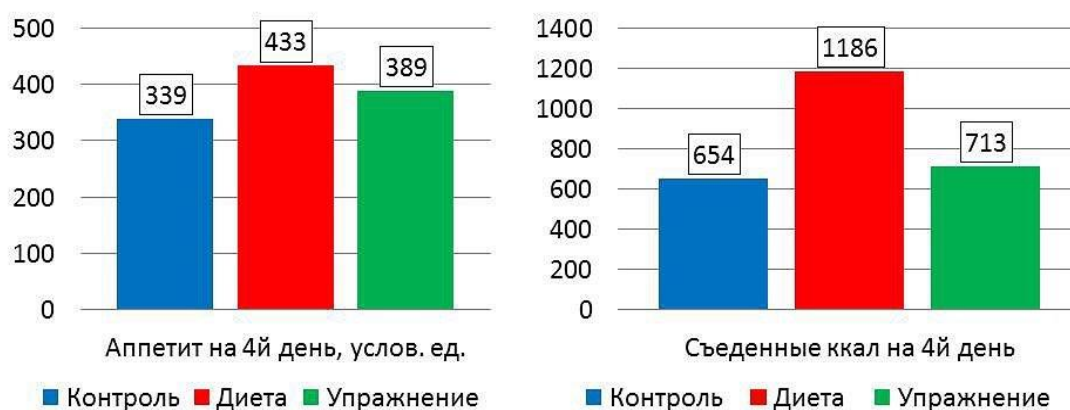
## И СНОВА АППЕТИТ

Эффективность жиросжигания зависит от того, как долго вы держите Дефицит по Энергии, а значит **вы всегда будете бороться с голодом и аппетитом**, бесконечно балансируя.

### КАРТИНКО:

#### ЭНЕРГОДЕФИЦИТ ДИЕТОЙ ИЛИ УПРАЖНЕНИЕМ: ВЛИЯНИЕ НА АППЕТИТ

- 10 мужчин приняли участие в исследовании: проверяли влияние 25% энергодефицита, созданного только ограничением питания или только физическим упражнением на пищевое поведение;
- В течение 3-х дней группа «Диета» создавала ежедневный 25% дефицит ограничением пищи, а группа «Упражнение» – за счет энергорасхода на беговой дорожке с инт. 50% от МПК (60 мин).
- На 4-й день измеряли аппетит-регулирующие гормоны, субъективные ощущения аппетита, энергопотребление по желанию, массу и состав тела (денситометрия) и проч.;



Исследование демонстрирует, что в краткосрочной перспективе эквивалентный 25% -ный энергодефицит, созданный разными способами (упражнением или диетой) имеет разное влияние на аппетит и потребление энергии.

**Что лучше ПОТРАТИТЬ калории или НЕДОЕСТЬ?** Влияет ли это на Аппетит?

ЦЕЛЬ: понять, имеет ли влияние на аппетит природа суточного энерго дефицита - потратить калории или недоесть.



10 мужчин 3 дня не доедали 25% калорий от своей нормы, после недели отдыха снова 3 дня, но уже выполняли упражнение с энерго расходом 25% калорий от своей нормы.

### **При сравнении с контрольной группой без энерго дефицита обе стратегии приводят к компенсации потерь энергии с едой**

Но, на 4й день, когда можно было есть по желанию стратегия «Диета без упражнений» привела к более сильному желанию поесть и большему адаптивному потреблению калорий.

**ВЫВОД: Физическая активность снижает аппетит.** Ну или им просто пожрать было некогда, когда другие просто если от скуки, такое тоже бывает, правда?

Получить нормальные физические параметры для Мужчин 12-15% жира, а для Женщин 20-22% можно без голода и без рекордов, все что ниже решается уже для каждого самостоятельно и зачастую, вы играете со своей физиологией, кто кого быстрее накормит, ваш организм вас Блинами и Пельменями или вы его Железом и новыми источниками дофамина и Серотонина.

Задумывались, почему одни люди с жиром в 12% **НЕ ГОЛОДНЫЕ и АКТИВНЫЕ!** А жиробомбель похудел с 35% до 30% И ВСЕ- голодный и несчастный, пытается найти причину безнаказанно сожрать, что-то вкусненькое и отработать с понедельника. **ПОЧЕМУ такая не СПРАВЕДЛИВОСТЬ?**

## **ЛИПОСТАТ!**

Так же, как и обогреватель поддерживает требуемую температуру в комнате, используя термостаты наше тело поддерживает кучу параметров: **температуру тела, кислотность крови, ЧСС и т.д.**

**Некоторые параметры мы можем менять.** Например бабуля пришла к кардиологу, а он спрашивает: Какое у вас нормальное давление?

Разве доктор не в курсе, что норма это 80-120? Он в курсе, только он еще знает, что сосудистая система перестраивается и адаптируется, и теперь когда-то **ПОВЫШЕННОЕ давление становится нормой.**

**Тоже самое с ЖИРОМ.** Если мы наедаем лишний жир, то синтезируются новые клетки – адипоциты. Когда мы худеем – клетки остаются и теперь они вырабатывают десятки АДАПИКОНОВ, атакуя мозг.

Они влияют на работу внутренних органов, ЦНС, адаптацией к голоду, стрессам, насыщению и перееданию. Поэтому Жиробас всегда получает каскад из сигналов голода, даже если у него пара сотен лишних КГ, он все равно чувствует голод т.к.

система насыщения сломалась, а вернее адаптировалась под реальность. Потому что он ел, когда НЕ ХОТЕЛ, не ради НАСЫЩЕНИЯ.

В природе вы не найдёте ни одного толстого животного, у детей с рождения все правильно работает! Сейчас Домашним жирным котом никого не удивишь, а детское ожирение выросло в 5 раз! **Они сами себе что ли жратву покупают?** НЕТ! Гребаные взрослые, со своими невротическими проблемами, которые они не хотят решать.

**КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ЛИПОСТАТ - разбирать не будем, долго, тема на пару книг и требуется много практики.**

## КОГДА ЛУЧШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

### КАРТИНКА

## ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОХУДЕНИЕ

- Цель работы – сравнить влияние аэробных тренировок одинакового объема, проводимых в разное время дня на массу и состав тела, ежедневную активность и энергопотребление и др;
- На 10 месяцев 88 участников были разделены на 4 группы: УТРО (тренировка в интервале 7:00 – 12:00), ВЕЧЕР (15:00 – 19:00), РАЗНОЕ (тренировки в разное время) и КОНТРОЛЬ (не тренировались);
- Тренировались 5 раз в неделю в объеме 400 или 600 ккал с интенсивностью 70-80% от ЧСС макс.



Это исследование поддерживает гипотезу о том, что выполнение упражнений утром может привести к большей потере веса по сравнению с аналогичным количеством упражнений, выполненных в более позднее время. Люди, которые чаще тренируются вечером, как правило, потребляют немного больше калорий и больше снижают уровень повседневной двигательной активности.

## КОГДА ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ - УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

**Исследование:** Тренировались участники 5 раз в неделю - ходили на беговой дорожке в объёме 400 или 600 ккал с средней интенсивностью 70-80% ЧСС макс.

участников разделили на 4 группы по принципу во сколько они провели большую

часть своих тренировок (>50%): УТРО (7-12), ВЕЧЕР (15-19), РАЗНОЕ (7-19) и КОНТРОЛЬ(не тренировались).

Измеряли состав тела, основной обмен, ежедневную активность, ежедневный энерго расход и калорийность питания.

**Приемы пищи осуществлялись без ограничений в специальном кафе и самостоятельно.**

**Результаты: группа, которая чаще тренировалась утром похудела больше,** чем все остальные группы при контроле нагрузки и без ограничений в питании.

**Меньше всего похудела вечерняя группа.**

Механизм такого эффекта пока никто не знает, я заметил этот эффект уже давно, кстати в видео уроке КАК ВЫЙТИ ИЗ КРИЗИСА я об этом и рассказывал – первое дело утром – тренировка.

Возможно, это связано с циркадными ритмами, но я думаю, что соли молочной кислоты, наш организм использует после тренировки в качестве глюкозы, тем самым заглушая чувство голода в купе с адреналином, в итоге это приводит к меньшему количеству приемов пищи. Тема с голодом и его устранением забавная, как-нибудь поболтаем, в более интимной обстановке.

## **СТУПЕНЬ 3:**

**ВСЕ РАВНО НИЖЕ СРЕДНЕГО** но с #силойтворожка, комплексом раскаченной спины и когда не боишься говорить вслух при родителях слово "протеин".

### **ДЕНЬ -1**

**НОГИ- "сила" \ ГРУДЬ - гипертрофия \ трицепсы, чтобы было.**

#### **1. Приседания со штангой.**

4 подхода по 6-8 повторений.

Когда 6, а когда 8? Если вы делаете 8 чистых повторений - увеличивайте вес, чтобы выполнить не меньше 6 повторений, как только с увеличенным весом сможете выполнить 8 повторений, опять увеличиваем вес снаряда. Так и растем.

ПЯТЫЙ ПОДХОД - удержание штанги стоя с 110% от 1ПМ – максимального веса который можете сделать на 1 повторение.

**НЕ РЕКОМЕНДУЮ УЗНАВАТЬ свой 1ПМ))** Высока вероятность травмы, пока вы новичок. Ну а как же нам узнать?

Очень просто.

ВЕС, с которым вы можете сделать 6-8 повторений будет примерно 80% от 1ПМ.

Пример расчета. Вы приседаете 6 повторений с 80кг. Тогда ваш 1ПМ-100кг и удержание делаем со 110кг.

Подходите к стойке, снимаете снаряд и просто стоите 60 сек, наслаждаясь силой земного притяжения.

Так мы готовим вашу ЦНС, суставно связочный аппарат и мышцы стабилизаторы, ну и главное психологический фактор, поработав со 110% яйчишки не так сильно сжимаются при приседаниях со 100%, но сжимаются).

Естественно расчет примерный, все зависит от соотношения гликолитических и окислительных волокон, но вот оно вам надо заморачиваться? Меньше знаешь – эффективней программа, потому что мозг не находит оправдания НЕ ДЕЛАТЬ!

## **2. Жим гантелей лежа под углом 30 градусов.**

4 подхода по 15 повторений.

## **3. Разгибание ног на тренажере для мальчиков.**

### **Мертвая тяга или сгибание ног для девочек.**

4 подхода по 15 повторений.

**4. Жим от груди** в хаммере или отжимания на брусьях с широкой постановкой рук, в крайнем случае отжимания от пола.

4 подхода по 15 повторений

**5. Разгибание на трицепс** с канатной рукояткой или французский жим.

4 подхода по 15 повторений

## **ДЕНЬ -2**

**СПИНА \ ПЛЕЧИ \ БИЦЕПС, чтобы мамке показывать.**

1. Тяга горизонтального блока 4 по 15
2. Жим штанги стоя (если плечи здоровые и техника поставлена, можно делать жим из-за головы, НО! для плеч это самое опасное упражнение, но эффективное.)
3. Вертикальная тяга 4 по 15
4. Разведение через стороны 4 по 15 повторений
5. Подъем гантелей на бицепс 4 по 15.

ДЕНЬ ОТДЫХА, желательно с непоправимым удовольствием в дофаминовую систему. **Делайте то, что приносит удовольствие.** Читайте, гуляйте, учитесь... ой... гоню... Кино, секс, игры, зефирка, в общем смысл уловили.

## ДЕНЬ -3

### ГРУДНЫЕ - "сила" \ НОГИ - Гипертрофия \ ТРИЦЕПС

#### 1. ЖИМ штанги лежа 4 по 6-8

Смысл тот же, что и в приседаниях, фактически мы сделали силовой акцент на двух движениях присед-жим.

**ПЯТЫЙ ПОДХОД** - негативные повторения 80% от 1ПМ - максимально возможное количество.

**ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО С НАПАРНИКОМ.** Если его нет пропускаем или кошмарим дежурного тренера, чтобы подстрахуй.

Он для этого там и сидит, а не Ютубчик через смартфон просматривать.

**ШЕСТОЙ ПОДХОД** - удержание 110% - этот принцип вы тоже знаете.

#### 2. Выпады.

4 подхода по 15 повторений

#### 3. Отжимания от пола.

4 подхода ДО максимума в каждом

#### **4. Отжимание обратной постановкой рук от скамьи.**

4 подхода ДО максимума в каждом

#### **5. Жим Платформы ногами**

4 подхода по 15 повторений

**5 подход** - негативные повторения с 80% от 1ПМ - на максимум. Негативное опускание снаряда делаем меееедлеееееннно, не быстрее 3х секунд!

**НИ КАКИХ УДЕРЖАНИЙ!!!!** Не надо льстить своему либидо. Поскольку это упражнение идет после выпадов и ноги изрядно ушатались, вес будет меньше от ваших возможностей, обеспечив вам безопасность, но не надо искусственно завышать нагрузку.

Наверняка видели, как типа Бадибилдир в бинтах и соплях, навесив ВСЕ блины на жим ногами и посадив еще сверху двух дебилоидов, радуется свое ЭГО и подписчиков в инстаграме, таких же слабых неокортексом. Вот так делать не надо. Потому что:

1. Пластиковые суставы сегодня дорогие т.к. рубль слабый.
2. Преждевременно познакомьтесь с геморроем, а этот товарищ шутить с вами не будет.

### **ДЕНЬ -4**

#### **Спина \ Плечи \ бицепсы**

##### **1. Тяга штанги в наклоне**

5 подходов по 6-8 повторений

##### **2. Жим гантелей сидя**

4 по 12-15

##### **3. Подтягивания обратным хватом.**

4 подхода до максимума

... или тяга вертикального блока - параллельной рукояткой, на прямоугольник похожая, ну или на домик, если для девочек). Если ее нет в наличии - любой.

##### **4. Тяга штанги к подбородку. 4 по 12-15**

##### **5. Подъем штанги на бицепс. 4 по 12-15**

## **P.S.**

Повторения, которые я указываю, фактически являются только ориентиром и разграничителем, ваши мышцы не умеют считать повторения, им вообще пофигушечки). Для них критична только нагрузка и метаболический стресс.

Поэтому сосредоточиться надо всего на двух моментах, это основа:

**1. ВЕС снаряда.** При силовом варианте выполнения 6-8 повторений.

2. При большем количестве 12-15, так сказать **на Гипертрофию. Работа до жжения в мышцах.**

**Важно не количество повторений**, а продолжительность под нагрузкой, оптимально 40-60 сек.

Делайте позитивную фазу -1 сек и негативная 3 сек, т.е. опускаем вес всегда медленно и плавно.

В итоге 12 повторений - умножить на 4 сек каждое = 48 сек под нагрузкой, а это самый вертолет.

Данной программы вам хватит от 6 до 12 месяцев.

**СРАЗУ СКАЖУ, есть способы прогрессии более быстрые и беспощадные, как увеличение пенсионного возраста и аквадискатка.**

КЛАСТЕРЫ, ДРОПСЕТЫ, ОБРАТНАЯ ПИРАМИДА, ВОЛНЫ, ПАУЗЫ, НЕГАТИВ, СТАТОДИНАМИКА и пр., и пр. ... **ВСЕГО -51 ПАРАМЕТР, и еще куча нюансов**

**Хочется разобрать и ...**

**СКОЛЬКО отдыхать между упражнениями на силу и массу?**

Какой отдых лучше для жиросжигания Активный или Пассивный?

**Сколько подходов оптимально для жиросжигания** и как организм их считает?

Конкурентный тренинг – как сочетать кардио и силовую? А может силовую и шахматы? А Может силовую и Бокс?

**ЧТО ЛУЧШЕ:** 3 подхода по 10 повторений или 10 подходов по 3? Объем один и тот же, а где лучше горит жир?

## **Какие БАДЫ точно жиросжигающие?**

Можно ли акцентированно сжечь в труднодоступных местах?

Почему у женщин жир на бедрах, у мужчин на животе и как это исправить?

## **Как выключить голод и на сколько это возможно?**

ФИЗИОЛОГИЯ БЕСКОНЕЧНА, со своими причудами и законами и для ОТРАБОТКИ ТЕМ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО, НО!

**Их тут не будет! Почему?** Мне не жалко, вон, волновая программа, по которой люди отлично вступили на международном уровне висит бесплатно на моем Ютуб канале, с минимальным количеством просмотров и средней продолжительностью просмотра в 2 мин – на хрен никому не нужна, **она ж БЕСПЛАТНАЯ, да еще блеать, думать заставляют)))**.

**Все эти способы прекрасны**, но БЕЗ теоретической прелюдии и практической подводки, есть риск сломать себе член в трех местах, даже если у вас его нет.

Если вам вернуться в НОРМАЛЬНОЕ состояние, то этой методу вам хватит на год, тем более **я еще буду запитывать ваш ящик**, который вы указали полезными материалами, если вам уровень фитнес модели **ВЫНЬ ДА ПОЛОЖ** и вы готовы поработать, и не только ложкой, вы знаете что делать.

## **А НАПОСЛЕДОК**

Для заключительной дискотеки **я хочу вам дать схему тренировок, которую я использую сейчас**, она не правильная с точки зрения оптимизации и быстрого жиросжигания, у нее есть акцент на руки, она преследует чисто мои блогерские цели, чтобы создать хорошую картинку на видео.

**Вы можете попробовать, возможно зайдет. Женщинам, тот день, где есть акцент на руки – (пятница) – Заменить на АКЦЕНТ НА ЯГОДИЦЫ.**

С точки зрения восстановления и пересечения упражнений она не оптимальна – я за СПАСИБО, схемы лучше составляю, а для себя вот так. Но, она работает для меня, я прогрессирую и расту даже на дефиците.

Пробуйте:

**Пн. – Спина Тяжело. Бицепс памп. Плечи Тяжело.**



Тяжело – это значит 6-8 повторений, акцент на свободные веса и базовые движения. Да-Да штанги и гантели. Упражнения выбирайте сами. Акцент на СИЛУ. **Особенно важно ЖЕНИЦНАМ, они всегда пропускают этот блок!!! Не вздумай!!!**

**Спина любые тяги:** 4-5 упражнений

Бицепс -2 упражнения

Плечи 2-3 упражнения

**ПАМП 12-15 повторений.**

## **Вт - Грудь Тяжело. Трицепс Памп. Пресс. Икры**

Тут накладка в том, что если вы убили в Пн. плечи, то не сможете сделать Грудь, у меня такой проблемы нет т. к. я отлично выключаю плечи в жимах, **у новичков такая проблема есть**, поэтому можете вставить сюда блок из НОГ!

НО, я лично люблю неделю начинать легко, потому что выходные у меня самые загруженные по работе и я не отдыхаю. Поэтому начинаю на легкой и отдыхаю пока летит))).

Грудь – 2 упражнения. Почему так мало? Она всегда у меня растет, даже если я просто моргаю, такая особенность, в младших классах у меня у первого выросли сиськи.

## **Ср – отдых**

**Чт. – НОГИ ТЯЖЕЛО. Плечи** памп – все, это примерно на 2 часа, если что-то можете еще, значит халтурите.

НОГИ – 4-5 упражнений

Плечи – 2 упражнения. Почему так мало. Оба плеча выбиты, поэтому даю нагрузку коротко но часто, иначе бо-бо.

## **Пт. Руки Тяжело. Икры. Пресс.**

Тут у меня классическая связка:

**Подтягивания обратным хватом + отжимания на брусьях.**

**Подъем штанги на Бицепс + Жим узким Хватом.**

## **Сб. Спина + Грудь ПАМП**

Здесь я работаю только в рамах, тренажерах и на Смите, свободные веса не использую. Хочется сказать отдыхаю, но по ощущениям, та еще ЖЕСТЬ.

**ШЕЯ. ПРЕСС. ИКРЫ** идут у меня дома всякий раз, когда хочу нагрузки.

Если вы тренируетесь в шортах, летом ходите в шортах, то эти мышечные группы надо развивать, иначе будет явная диспропорция и мамкины специалисты, будут вас учить качать шею, как меня, уже 10 лет, не задумываясь, что возможно есть причины этого не делать.

## **А КАРДИО?**

Ну чего пристал? Ловите логику. Кардио дает хороший дополнительный расход Энергии, поэтому есть смысл его оставить на завершающий этап – дожать. Причем лучше нагрузку постоянно менять, чтобы не адаптироваться.

Почему вначале мы не используем кардио, чтобы стартовать. Ведь на всех марафонах сразу задрачивают по 100500 берпи и кардио. Все просто, вы это компенсируете УГЛЕВОДАМИ И ЖИРАМИ, так нафига нам это надо? Уловили?

Вот и метода подходит к концу, чтобы вы понимали сколько еще сладкого и чудесатого, вот вам схема периодизации, по крайней мере одна из, чтобы вы видели весь путь похудальца!

**Тренировочный процесс можно поделить условно, вот на такие периоды:**

1. Силовой

2. Силовая выносливость

3. Гипертрофия

**4. Метаболический – это тот, по которому мы сейчас якобы занимаемся, но процентов на 20% от него.**

5. Остеопатический

6. ОФП

**Это основа.**

4й период - **Метаболический, можно разложить на более мелкие колбаски:**

1. Высокообъемная тренировка на истощение гликогена.

**2. Силовой тренинг – мы тут!**

3. Тренировки для выработки молочной кислоты.

4. Кардио. Низкоинтенсивное.

## 5. Высокоинтенсивная тренировка без закисления.

Мы с вами сделали гибрид, при котором медленно, но без откатов и навсегда.

**Можно ускорить жиросжигание? – да! Но с потерей силовых.**

**Можно ускорить рост АКМ или силы? – да! Но с замедлением липолиза.**

Можно конечно, все это до определенных моментов нивелировать БАДами, режимом и процедурами, но как показывает практика, из мероприятий у большинства только конфеты пожрать на ночь, объясняя себе, что мол вписал в калорийность.

Всем, кто хочется научиться планировать, понимать и адаптировать тренировочный процесс под свои цели.

**Манипулировать макросами и калорийностью**, создать себе тело под свои жизненные потребности.

Разобраться в БАДАх, добавках, психологии пищевого питания, физиологии вашего тела. Почему вы НЕ делаете, то, что должны делать и делаете то, что не НАДО.

Как выводить себя на новые уровни физического и эмоционального развития.

Сегодня все ищут легких путей, сегодня никто не хочет работать ДО результата, а потом удивляются почему их дела опять в полной жопе.

**Так устроен мир** - есть активные, умные и целеустремленные, которые не концентрируются на статусе, а только на результатах и способах их достижения.

А есть некая оставшаяся аморфная биомасса с культом пятницы и испорченной системой подкрепления, которые сосредоточены на статусе и находятся в постоянном поиске и ожидании. Причем если они найдут или дождутся, они всё равно **будут искать ЛУЧШЕЕ**, и ждать СЛЕДУЮЩЕГО момента, потому что так удобнее и комфортнее. Чем делать и достигать.

**Кто хочет в матрицу по самые гланды.**

Вам срочно ко мне на проект ФМ4М:

<https://fm4m2021.ru/>

Фотки ДО и ПОСЛЕ посмотреть я пришлю, чтобы прикинуть на какие результаты можно рассчитывать, или пустить скупую слезу, что в очередной раз не договорились с собственной жабой.

**Послушать что говорят, можно прямо сейчас:**

<https://youtu.be/mOpy8p1CzA0>

**Рассадка по посадочным местам 31-марта.** Если ты увидел эту надпись и опоздал, моя тебе печаль. Встретимся через пару лет, но это не точно.

До связи по ту сторону сетевого кабеля. Брин.

**P.S.**

ДЛЯ тех, кто после каждого своего предложения вставляет ссылку на исследования, а также для тех, кто эти исследования всякий раз просит для подтверждения.

**РЕЗУЛЬТАТЫ любых исследований ограничены пределами той группы, для которой они проводились.**

Если исследование проводилось на физически НЕ активных, зрелых по возрасту, я бы сказал местами перезревших, лицах с ожирением, метаболическим синдромом, на грызунах и обезьянках, а вы молодой и здоровый, только с пивным пузиком для солидности, с адекватно энергетической ценностью рациона и не мышшь дрожащая, то любые результаты применимы с огромным ограничением, либо **ВОВСЕ НЕ ПРЕМЕНИМЫ.**

Именно поэтому я не люблю все эти статьи и материалы на основе исследований. Кроме этого вы найдете **ЛЮБОЕ** исследование под **ЛЮБОЙ** нужный вам результат, т.к. наука **ВСЕГДА** будет обслуживать бизнес. Вы правда считаете, что где-то есть добрые дяди в халатах, которые тратят миллионы, чтобы узнать **ИСТИНУ?**

Поэтому изучая очередное исследование, не достаточно его перевести в Гугл переводчике, надо изучать структуру и дизайн, а это дольше и мучительней, чем просто прочитать, мало кто будет это делать.

Поэтому я использую только то, что согласуется с моим опытом, мета анализами, не нарушает дизайн и нет конфликта интересов. Выбор, как говориться резко схлопнулся. До встречи на ФМ4М!



**Наталья Кряжева**

Проект бомба!!!! Люди, поток информации огромный!!! Лично я не успела все усвоить и все опробовать, так что есть просторы для действий на ближайший год! Огромный пинок! Все очень доходчиво, со вкусом, с юмором 👍 не разу не пожалела о деньгах, Ярослав их отбарабанил с лихвой! И это НЕ дорого!!! Все как он обещал: здоровье, тренировки, питание, финансы, личностный рост и ещё куча всего интересного секретного 😊 на ближайшую пятилетку он мой наставник и тренер - это точно! Я искала наставника и я нашла тебя, Ярослааав!!! 😊



**Женя Лощёв**

Ярослав, как Нео из фильма «Матрица», нет, наверное даже как Морфиус, (потому что именно он вправил мозг Нео) вправляет мозг 🧠 так, как никто другой! Ведь вроде кажется, возьми и сделай, это так просто), но 97 % людей выберут не делать. Спасибо Ярослав, что заставил проснуться от этого сна, я уже давно взял за основу это правило- бери и делай! Моторика! Даже иногда сам не замечаешь, насколько ты уже продвинулся вперёд, хотя вроде сделал так мало!

22 окт в 11:11 [Ответить](#)

♥ 15



**Марьяна Левицкая**

Это был лучший проект в котором приходилось мне участвовать! Как будто родится заново! Так усердно к своей цели я ещё никогда не ходила 😊 снизила употребление алкоголя практически до 0. Поняла что захомячить шоколад раз в неделю гораздо круче бокала вина 😊 я стала другая, внешне и внутренне. Отсеялись те, кому суждено было отсняться и остались единицы. Это был адский труд и он продолжается! Но оно того стоит! Потому что жить с целями в жизни и уметь расставить правильно приоритеты это уже большая победа! Спасибо тренер! Вы лучший! PS. Добавьте меня в друзья 😊😊

7 янв в 22:55 [Ответить](#)

♥ 10



**Ivan Shvyrov**

Он координально изменил жизнь, не только мою... но и всей моей семьи. и еще десяток людей, которые сейчас тренируются уже под моим началом. Говорить ему что он крут - бесполезно, он и сам знает. Спасибо тебе, большое, человеческое... Его знания - достойны уважения, его манера подачи - выше всех похвал... его умение донести информацию - бесценно!!! вместо тысячи слов - 2 кадра: "У каждого есть свое до, и после!!!!"



**Юлия Гомозова**

Жала, тянула, приседала! Выжила! в фм4м. Да не просто выжила, а взяла приз Бриносских симпатий!!! Неверится 🤩!!! Изменения колоссальные! -16кг,-22см в талии! Пожизненная вправка мозгов на место в теме фитнеса, питания и самоорганизации! Я бы с удовольствием поучаствовала в следующем проекте Ярослава, но под сердцем теперь другой важный для нашей семьи проект 😊. Третий 😊. Вернусь через год обязательно!

7 янв 2018 [Ответить](#)

♥ 56



**Алина Здановская**

Я как участник прошлого сезона могу точно подтвердить, что это проект, нет это не проект, это просто 🧠

До встречи с Ярославом я участвовала в двух известных проектах, которые дали мне небольшой и временный результат.

Ярослав же изменил мое сознание. Это мега круто! Вы не пожалеете.

Всем рекомендую. 🤩🤩🤩

13 мая в 10:44 [Ответить](#)

♥ 5



**Наталья Иванова**

ФМ4М - стоит того что бы в нём участвовать, а по поводу ценника, сначала думаешь дорого Но по окончанию проекта понимаешь что почти "бесплатно".

13 мая в 10:45 [Ответить](#)

♥ 6



**Олеся Кантропинская**

Все звезды сошлись... В один временной период (видимо прошла оплата улучшения кармы 😊 как потом пояснил Ярослав) нашла СВОЕГО тренера!!! Отсутствие пустых обещаний, четкая постановка задач к действию, структурированная информация!!! После просмотра нескольких роликов о приключениях жиробаса было ясно-надо найти как попасть в ряды команды Тренера 🙌🏻

И я таки нашлааааа!!!!

-6 кг, -10см в талии, -4см в бедрах, зачистка мусора в мейле, аккаунтах, жизни!!! Прямо приступ жажды свободы от пустого!

Погашение ипотеки раньше срока на 10 лет! Смело иду к поставленным целям, которых не было (раньше казалось -стабильно значит и неплохо, а теперь нетушки, никакого застоя!!!)

БЛАГОдарю, Тренер!!! За Ваш труд, за объединение снежинок!!!



Теперь вырвавшись из тягучего состояния не стояния мозг зудит конечно новыми идеями и делами, но это утраченное ощущение радует каждый день !!!

11 ноя 2019 Ответить



**Андрей Оченин**

Ярослав,

СПАСИБО огромное, я очень тебе благодарен!

Примерно год назад один из моих коллег порекомендовал мне обратить внимание на Ярослава Брина... :)

Ну вот, обратил, ещё в Феврале 2019, будучи в теле 165,4 кг... и что сейчас?!?

Результат - на лицо! В этом месяце уже доходил до 122,7 кг... Дальше - будет больше! Точнее, должно стать меньше, до 99,999 кг (Five9) надо дорости, как цель, и чтоб не больше потом, на постоянку, дисциплинированно...

Считаю тебя, отчасти, своим мудрым наставником и, однозначно, полностью причастным к моей трансформации, хотя мы даже не знакомы, не встречались и ни в одном из твоих проектов я даже не участвовал ;)

А для меня это сейчас очень и очень ценно. Честно. Спасибо, ещё раз!

С наступающими новогодними праздниками тебя и твою семью! Счастья, здоровья и благополучия!



27 дек 2019 Ответить



**Татьяна Богданова**

Я шоке от того, сколько получила. Была настроена только на физическую составляющую проекта. Получила гораздо больше! Это круто! Поменялась сама, поменялись друзья, больше нет нытиков в моем окружении)) Как теперь- то субботние дни проводить? Все окружающие меня знали, что в субботу не кантовать, у меня Брин. Спасибо, Ярослав! БОЛЬШУЩЕЕ!!

8 янв 2018 Ответить





**Наташа Петрова**

Результат превзошел все мои самые смелые ожидания. Мы с мужем переехали из Воронежа в США жить и работать. Если бы год назад мне сказали, что со мной такое произойдет, я бы не поверила. Молодец Брин, умеет заставить двигаться в нужном направлении. Наконец то я начала жить, именно жить так как хочу. Но самое сложное было понять, чего я хочу. Было больно, было страшно, но результат того стоил. Я счастлива! Спасибо, Ярослав! И удачи вам в ваших проектах! И для меня это еще далеко не финиш, еще предстоит много работы и это самое интересное)

7 янв 2018 [Ответить](#)

♥ 14



**Надежда Попова**

избавилась от 17кг хлама, родила второго ребенка, и опять совершенствоваться! 17-был весьма неожиданным)))  
очень хочу поучаствовать в новом вашем проекте.

7 янв 2018 [Ответить](#)

♥ 9



**Саша Уайт**

Вес 71 кг в место 80 чистой массы . В феврале уволился с работы развиваю свой бизнес пахать что в фитнесе что в бизнесе ещё очень-очень много и это круто ведь если ты не идёшь вперёд то ты летишь назад причем именно летишь середины не бывает .  
Спасибо Ярослав жаль не смог быть на встрече но я уверен что ещё увидимся и пожмём друг другу руки я учителю вы ученику удачи дорогой друг и до встречи по ту сторону экрана !

7 янв 2018 [Ответить](#)

♥ 5



**Лилия Альхова**

В свои почти 40, считаю, выгляжу лучше чем когда-либо, хотя никогда дурнушкой не была. Научилась подпирать свои цели неизбежностью, чтобы не было возможности отступить, научилась владеть своими эмоциями и желаниями для достижения целей, учусь определять приоритеты и достигать их, научилась принимать людей такими какие они есть, но по возможности избегать общения с неприятными для меня элементами и все это благодаря вебинарам, говорящей голове и дополнительной информации от моего главного жизненного тренера БРИНА! Знаю, что случайностей не бывает и кто ищет, тот всегда находит, и я МОЛОДЕЦ, что не перестаю искать и благодарна случаю, судьбе, моей настойчивости, что на пути повстречался МЕГА голова с огромным багажом знаний, готовый поделиться этими знаниями в своей особой манере. В группе было все, фитнес, диетология, психология, физиология, самодисциплина, личностный рост и много про реализацию себя в финансовой плане!! Буду скучать по юмору, но не сильно, так как Брин всегда рядом!!! До встречи!!

8 янв в 10:41 [Ответить](#)

♥ 15

## THE END

*(хотя для кого-то — это самое начало)*