

# АЗБУКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

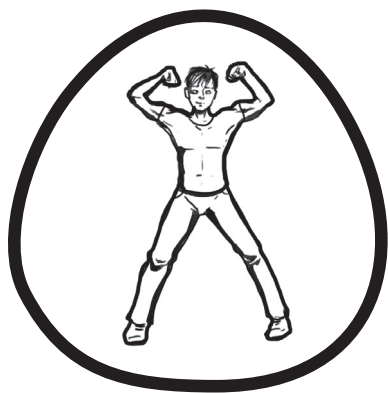
Эта книга представляет собой практическое пособие, с помощью которого вы сможете заложить основы для изменения формы и компонентного состава тела, улучшить здоровье и эмоциональное состояние.

Я уже много лет работаю тренером, и разные люди обращаются ко мне практически с одной и той же проблемой: они спрашивают, как можно быстро поменяться. Среди них есть те, кто уже достиг определенных высот в обществе, — например, успешные бизнесмены, политики, деятели культуры; но все они почему-то забывали заботиться о своем здоровье.

Возможно, вы скажете, что об этом написаны тысячи книг, снято множество телепередач, а интернет наводнен различными обсуждениями на форумах, где вопрос о том, как быть здоровым, раскрывается с разных сторон. Зачем в таком случае нужна еще одна книга на эту тему? Я отвечу.

Если взять с десятков таких книг и пролистать первые 10–20 страниц, то можно заметить одну закономерность. Все они представляют собой произведения авторов, некогда столкнувшихся с проблемой лишнего веса. Эти люди перепробовали все модные на то время диеты, и каждый нашел что-то, что помогло ему. В их памяти отложились детали из разных разработок, на основе которых они и смоделировали свою систему. И — опля! — она *работает!*

Я ни в коем случае не хочу сказать, что все их методы неправильные или бесполезные. Нет, они могут быть замечательными, и это здорово! Но я призываю вас понять одно: методики сбрасывания веса, которые подходят для кого-то, не обязательно помогут вам. К примеру, известные журналы по фитнесу и бодибилдингу усиленно перепечатают программы силовых тренировок великих чемпионов, рассказывая о том, что именно этот принцип тренинга, и никакой другой, привел этих спортсменов на пьедестал почета. И подобных статей есть столько же, сколько чемпионов в бодибилдинге. А их тысячи! Но, уверяю вас, нет никакой гарантии, что, тренируясь по их системе, вы станете чемпионом. Эти методы могут просто не годиться для вас, потому что все люди от природы обладают разными физическими данными.



В этой книге сформулированы основные правила рационального питания, изложены основы аэробного и анаэробного тренировок (подробнее об этом читайте дальше), а также информация о пищевых добавках, укрепляющих организм и улучшающих компонентный состав тела. Думаю, что тех, кто давно занимается фитнесом, книга не заинтересует, ведь их персональные тренеры уже разложили для них эту информацию по полочкам. Она, скорее, пригодится людям, которые до сегодняшнего дня, будучи далекими от фитнеса, не слишком интересовались правильным питанием. Возможно, сейчас в их жизни случился переломный момент и в силу желания или жизненной необходимости они решили измениться. Я хочу сказать: пришла пора стать другим!

Фактически эта книга — азбука для начинающих заниматься фитнесом. Применяя изложенные в ней начальные знания, вы сможете безвозвратно, навсегда поменять форму и компонентный состав своего тела. При этом, конечно, изменятся некоторые ваши жизненные устои, но усилия того стоят: ведь красивое и здоровое тело важнее любых, даже самых старых привычек. Скажу больше: когда вы увидите и почувствуете первые положительные сдвиги, вам понравится менять свою жизнь и трансформировать тело. Этот процесс называется «заточиться». Постепенно он все больше увлекает, и вам хочется идти вперед, но — начнем с основ.