



Артём Белов

ТЕЛО 5%

Артём Белов

Тело 5%

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437429

ISBN 9785449817860

Аннотация

Из книги вы почерпнёте для себя самые базовые и важные знания, которые необходимы каждому спортсмену вне зависимости от того, каким видом спорта он занимается.

Содержание

Предисловие	5
Содержание	6
Аптечная фарма	7
Рацион питания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Тело 5%

Артём Белов

© Артём Белов, 2020

ISBN 978-5-4498-1786-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

После прочтения предисловия, вы возможно передумаете покупать эту книгу. И это будет правильное решение!

Если вы хотите накачать мышцы и достигнуть минимального уровня подкожного жира, то лучше приобрести пособие по бодибилдингу.

Если вы хотите поднимать большие веса, то вам следует найти опытного тренера по пауэрлифтингу, что бы он поставил вам технику и дал несколько советов.

Хотите хорошо драться?

Запишитесь на бокс!

Вам нужно повысить Функциональность?

Кроссфит ваш выбор!

Я задавался всеми этими вопросами и самый главный:

Как объединить всё это в одном человеке и при этом не пропадать в зале часами, и не прибегая к использованию анаболических стероидов?

Вот что в моём понимании тело 5%.

Содержание

- Аптечная фарма
- Рацион питания
- Спортивное питание
- Рост мышц
- Рост силы
- Увеличение выносливости
- Программы тренировок
- Как ускорить рост мышц
- Что такое взрывная сила и как её развить?
- Как победить в любой драке
- Растяжка
- Проработка желаемого (молитва на ночь).

Аптечная фарма

Это самая важная глава, по этому, я ставлю её в начале книги. Она даёт полное понимание о том, зачем вообще нужны стероиды, что они дают и как добиться похожих результатов без использования запрещённых препаратов!

Как работает наш организм.

1 мы тренируемся, наши мышечные волокна разрушаются.

2 мы едим много углеводов и белков что бы снабдить наш организм строительным материалом для восстановления.

3 мы спим, во сне и происходит восстановление

1 первое что делают стероиды, улучшают памп, увеличивают силу, соответственно наша тренировка более качественно проходит, каждый повтор попадает в целевую мышцу.

2 сколько бы белка мы не съели, усваивается за один приём только 30—50 грамм, здесь и включаются в работу стероиды которые улучшают синтез белка, соответственно есть можно больше.

3 восстановление организма происходит во сне, за счёт гормонов" тестостерон, мелатонин и т.д.». Увеличить количество этих гормонов можно из вне.

Вывод, анаболики это не волшебная таблетка, съев которую ты приобретаешь силу и большие мышцы, это способ

ускорить и улучшить процессы, в своём организме отвечающие за создание красивого тела. Люди, которые решились сесть на фарму, должны тренироваться жёстче, упорнее и тяжелее чем натуралы.

Тёмная сторона. Дабы ни кто не подумал, что я пропагандирую употребление анаболиков, расскажу немного о последствиях для организма.

Когда вы получаете гормоны из вне, ваши собственные гормоны перестают вырабатываться, что приводит к бесплодию и импотенции, а оральные стероиды очень токсичны и при долгом употреблении ваша печень может собрать вещи и уйти к другому хозяину.

Так же есть такое понятие как ароматизация, это когда ваши мужские гормоны превращаются в женские что приводит к гинекомастии (у вас начнёт расти женская груди) и акне (прыщи по всему телу) Так что если вы всё таки решили перейти на тёмную сторону силы, найдите человека который грамотно распишет вам курс исходя из ваших пожеланий.

Аптечная фарма

Первый препарат о котором хочу рассказать это «калия оротат». Дешёвый и его можно найти в любой аптеки. Пить лучше по инструкции не превышая дозировки 4 таблетки в день. Препарат улучшает синтез белка, ускоряет восстановление и помогает печени справляться с большим количеством пищи.

Мелатонин. Ещё один препарат (гормональный) который

повысит качество вашего сна и как правило восстановления.

Спорт. Пит. Как бы кто не кричал что спортивное питание (протеин, гейнеры, бсаа и. Т. Д.) бесполезны и не способны заменить обычные продукты, их наличие в вашем арсенале значительно улучшит ваши показатели. Опять же ни кто не говорит о замене обычных продуктов, нужно совмещать.

L-карнетин, как правило его необходимо употреблять людям желающим избавиться от лишнего веса. Он разгоняет метаболизм и уличшает процесс жиросжигания.

Рыбный жир, очень важная добавка. Вообще тело 5% это не только сильное, красивое и функциональное тело, это в первую очередь здоровый организм. По этому, я советую с утра и перед сном выпивать по 5 таблеток рыбного жира, ревита, кальций.

Рацион питания

Самый большой раздел. От того какой рацион вы для себя выберете, будет зависеть наберёте вы массу или будете сунуться, какой процент подкожного жира у вас будет по соотношению с мышцами и какие показатели у вас будут на тренировке.

Для начала основа основ, дальше будем подробно разбирать каждый пункт.

Чтобы худеть, нужен дефицит калорий, что бы набирать, нужен профицит. Что бы не только число на весах менялась, но и качество формы, необходимую калорийность нужно набирать с учётом БЖУ (белки, жиры, углеводы)

Белки – то из чего состоят наши мышцы. Хотим много мышц, едим много белка.

Углеводы – это наша энергия на тренировке и в течение всего остального дня. Хотим быть энергичными и хорошо себя чувствовать, едим больше углеводов.

Жиры – жиры это смазка для наших суставов. Если не хотите после 5 лет занятия спортом сложить свои суставы в мешочек, едим больше жиров.

Белки есть животного и растительного происхождения, особой разницы в них нет, поэтому веганы набирают массу на горохе не хуже чем на куриных грудка, но белковая пища очень тяжёлая и что бы было проще набирать суточную нор-

му белка, советую прикупить баночку протеина.

Углеводы. Грузить терминами, понятиями и предназначениями смысла нет, главное что нужно запомнить, каши и крупы это хорошие углеводы. Сахар, лимонады, пакетированные соки, шоколад – плохие Углеводы, которые по мимо ожирения вредны тем, что мешают нашему организму справиться с онко заболеваниями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.