

18+

КОНСТАНТИН КУЛЬТ



КАК
ПОХУДЕТЬ
НАВСЕГДА

**без подсчёта
КБЖУ**

Константин Культ

**Как похудеть навсегда
без подсчёта КБЖУ**

«Издательские решения»

Культ К.

Как похудеть навсегда без подсчёта КБЖУ / К. Культ —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-563177-0

Тяжело перестроить свою жизнь? Страшно что-то менять? Легче перевалить свои провалы на обстоятельства, чем решиться на перемены? То, что вы читаете это пособие, означает ваш маленький шаг к переменам. Константин Культ — фитнес-тренер, призёр и вице-чемпион Санкт-Петербурга и Северо-Запада России по бодибилдингу поможет вам навсегда избавиться от лишнего веса без подсчёта КБЖУ.

ISBN 978-5-00-563177-0

© Культ К.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЛИШНИЙ ВЕС?	7
Поддержка	8
Что нужно сделать, чтобы начать меняться?	9
Почему не важно считать КБЖУ?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как похудеть навсегда без подсчёта КБЖУ

Константин Культ

Редактор Екатерина Петрова

© Константин Культ, 2022

ISBN 978-5-0056-3177-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Перед вами – уникальное пособие по построению фигуры своей мечты, без подсчёта калорий и БЖУ.

Благодаря этой книге каждый человек может обрести здоровье, красоту, функциональность. Каждый – независимо от веса, возраста, материального положения – запросто может достичь успеха при одном условии: если на самом деле этого захочет. Подчёркиваю, это единственное и немаловажное условие.

Стереотип о том, что до цели доходят только избранные – ничто иное, как миф.

Вспомните, вы наверняка становились очевидцами триумфа такого человека, у которого не было задатков на победу: силы воли, выдержки, мужества, физической силы, денег.

Примеры таких людей доказывают, что обрести красивое, функциональное, здоровое тело может каждый, не зависимо от характера, параметров, материального положения. Эти люди добились своего, потому что очень хотели этого! Вы тоже так сможете. А я постараюсь вам в этом помочь.

Тяжело перестроить свою жизнь? Страшно что-то менять? Легче перевалить свои провалы на обстоятельства, чем решиться на перемены? Преодолевайте это в себе! Воспользуйтесь до банальности простым правилом: бери и делай.

Помните, победа приходит к бесстрашным. То, что вы читаете это пособие, означает ваш маленький шаг к переменам. А решаясь на перемены, вы нарекаете себя на новый виток в водовороте повседневности.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Давайте знакомиться

Я – Константин Култ. Фитнес-тренер с многолетним опытом (с 1991 года и по сегодняшний день). Все мои знания основаны на практическом опыте. Это не пересказ литературы и не обывательский взгляд. В этой книге использованы только прикладные знания и опыт: мои, моего тренера, моих друзей из мира фитнеса, а также, обратная связь от моих подопечных.

Считаю, можно начать.

Давайте вспомним, от чего появляются лишние килограммы? Самая простая и часто встречающаяся причина – переедание. Конечно, стоит отметить людей с различными заболеваниями, но чаще всего они становятся больными потом, после того, когда приобретают лишний вес. Такие проблемы, как: повышенное давление, варикоз, диабет, целлюлит, разрушение суставов, гормональные сбои, приходят вместе с лишними килограммами. И потом, человек чувствует себя больным, которым он уже является.

Причин переедания много. Но главная заключается в проблемах эмоционального характера, психологических, которые переходят в проблемы психические. Меняясь внешне, меняйся внутри – только так возможны настоящие изменения тела.

Поддержка

К сожалению, окружающие не только не поддерживают человека, который решил измениться, но и всячески пытаются ему помешать, потому что сами слабы и не хотят ничего менять в своей жизни. Это правило общее, касается не только изменения тела. Касается всего того, что человек хотел бы поменять в своей жизни. Например, захотел измениться, стать лучше и интересней. Большинство людей не поддерживают это и всячески пытаются помешать даже своим близким и родным. Чтобы все были в одинаковых условиях, в одной лодке. Чтобы никто не выделялся. Ведь самое простое плыть по течению. Легче всего находить себе объяснение того, что ты хотел бы сделать, но не сделал.

Все эти процессы происходят на нескольких уровнях. Первое, что должен понять человек, что никто за него ничего не сделает. Второе, что изменения в себе – не страдания. Сегодня вы не съели пельмени, а завтра получили тонкую талию. То есть, надо изменить отношение ко всему. Без этого ничего не получится.

Что нужно сделать, чтобы начать меняться?

Наш организм – очень хитрый и он всегда будет находить лазейки, чтобы не делать то, что для нас пока сложно. На подсознательном уровне он будет занимать нас чем-то другим. Всегда будет предлагать сделать всё что угодно, только не то, что вы наметили.

Например, всегда будет какая-то отговорка чтобы не пойти тренироваться, всегда 1000 причин чтобы не начать сегодня питаться так, как вы задумали. Можете смеяться, но зачастую, словно какая-то высшая сила будет уводить вас от вашего плана питания или тренировок. Главное понять – это для себя, и найти пути противодействия.

Главное сделать первый шаг, постоянно обманывать организм, чтобы он не мешал меняться и трудиться. Не бывает идеальной системы питания или тренировок, которая, тем более, подходит всем и на все времена. Почему? Мы все разные и постоянно меняемся, также, как меняются наши условия жизни. Но в космическом масштабе – это очень ничтожная разница. Поэтому, есть правила, которые касаются всех. Вопрос только в нашей адаптации.

Люди вынуждены постоянно привыкать и адаптироваться к различным факторам. И для того, чтобы двигаться вперёд, нужен наставник. Например, я. Человек, который учился не только на своём личном опыте, но и на примере моих подопечных, моего тренера. Потому что тренер – как врач практик: чем больше практики, тем больше опыта и реальных знаний.

Что надо сделать, чтобы начать меняться? Взять лист бумаги и написать: что вам дадут эти изменения. Что будет, если ничего не предпринять?

Готовы? Если да, тогда вперёд!

Почему не важно считать КБЖУ?

Я создал самую простую систему питания, которая может быть – без подсчета калорий и БЖУ. Предвижу вопрос: как же так? Как можно не считать калории? Ведь все вокруг считают!

К сожалению, наука о калорийности была создана много лет назад, когда в медицине били по голове вместо наркоза.

Наверное, уже многие из вас заметили, что несмотря на все старания в зале, после небольшого нарушения плана питания, вы не худеете. А почему? Вы же сожгли так много на тренировке! Вы же занимались несколько часов! Сожгли несколько сотен калорий, а переели в 2 раза меньше. Вы должны были уйти в минус. Но этого не случилось, а наоборот.

Продавцы готового питания, диетологи, тренеры, которые хотят, чтобы вы несли им свои деньги, говорят вам то, что вы хотите слушать: что можно худеть на сникерсах и не важно, что ты ешь, главное сколько ты ешь. Конечно, если ты ел раньше картошку с пельменями и стал есть их же в 2 раза меньше, ты первое время будешь худеть, особенно если будешь изнемогать в спортивном зале на дорожке или другом кардиотренажёре. Но ведь вопрос не только в том, за счёт чего похудеть, но и с какими потерями и усилиями для себя.

Был проведён интересный эксперимент, когда женщина похудела на гречке. Она сбросила 5 кг. За несколько дней до эксперимента провели исследование на соотношение жиров, воды и мышц. И такое же сделали после того, когда она скинула вес. Как оказалось, почти все килограммы пришлось на мышечную ткань.

Неужели это то, что мы хотим?!

Конечно нет!

Поэтому, важно не худеть, а выстраивать заново композицию тела. Что это и как этого достичь? Достичь чего-то можно только переосмыслив свои взгляды на питание и тренировки. Некое перерождение, чтобы не пытаться воплотить невозможное. Некоторые думают, что жир можно перекачать мышцы.

Конечно нельзя!

Почему? Ответ очень простой!

Что такое жир и что такое белок? Белок – мышцы. Это то, из чего мы состоим. Никогда, жир, то есть топливо, не может стать строительным материалом, то есть белком. Поэтому, надо ставить реальные цели и подходить к ним творчески, но с умом, достигая результата с помощью регуляции питания и тренировок. Не всегда стандартный подход приводит к нужному результату.

Представьте себе грушеобразную фигуру. Обычно, это костлявые плечи, худые руки, а внизу очень широкий таз, большие бедра. Что делать в этом случае? При обычной диете низ никогда не догонит верх. Как добиться пропорций? Только тренировками, только уплотнением. О том, как это сделать, я расскажу позже.

Или, например, широкая талия из-за строения рёбер. Диета в этом вопросе мало поможет. За счёт тренировок можно расправить плечи и подкачать ноги и ягодицы. За счёт этого талия визуально станет уже. В ситуации с полными руками, тоже не подойдёт прямолинейный, стандартный подход. Или, когда от природы маленький таз. Этим и отличается тренер от диетолога. Учитывает индивидуальные, природные особенности строения вашего тела, берёт во внимание слабые и сильные стороны.

В принципе, наши победы, поступки, которыми мы можем гордиться, питаются нашей мотивацией. Насколько сильно нам это надо. Всё лежит на поверхности, но мы не хотим признаться самим себе, что нам просто лень что-то делать. И, конечно же, всегда придумаем себе очень много отговорок. Сейчас я жалею, что не сохранял то, что мне писали люди за долгие годы моей работы. Методически и практически уже нет больших секретов. Секрет только в том, смогу ли я достучаться до вас. Сможете ли вы признаться самому себе, что только от вас зависит результат, а я просто помогаю в этом и поддерживаю.

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.