

УДК 796.015
ББК 75.6
С71

С71 Спасокукоцкий Юрий

Красивое тело – твоих рук дело. Советы чемпиона как похудеть и как набрать массу. – М.: КТК «Галактика», 2024. – 216 с.: ил.

ISBN 978-5-6050243-8-5

Материал данной книги рекомендован для прочтения не только девушкам, мечтающим улучшить пропорции своего тела, но также и женщинам среднего и даже пожилого возраста, а также юношам и мужчинам, желающим качественного изменения спортивной формы – так как советы из книги носят универсальный характер и подходят спортсменам разного уровня подготовки – от начинающих до профессионалов среднего и высокого уровня.

Главное – оставайтесь всегда здоровыми, а хорошие и полезные советы по работе с вашим телом вы всегда сможете найти в моих книгах, статьях или видео!

Для широкого круга читателей.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6050243-8-5

© Спасокукоцкий Юрий, 2023
© Оформление, издание КТК «Галактика», 2024

Содержание

Об авторе	8
Похудеть легко и навсегда может каждый: давай сделаем это правильно	9
Худеть это и полезно и приятно	9
Самое главное – это настроиться стать стройной, здоровой и красивой «надолго и навсегда»	10
Диета на похудение и диета на поддержание результата – это разные вещи.....	10
Рацион на 2000 калорий позволяет полностью сохранить результат, полученный на 300–500 калорий в день.....	11
Секреты Юрия Спасокукоцкого. Как иметь низкий процент жира круглый год на вкусном и сытном питании	14
Какой процент жира оптимален и полезен для здоровья	16
Иметь низкий процент жира и сытно при этом питаться возможно только если у вас есть мышцы.....	20
Чтобы достигнуть цели придется увеличить мышечную массу и провести сушку тела.....	20
Секреты питания для поддержания низкого процента жира при высоком количестве жизненной энергии и полном насыщении.....	22
Тренируйтесь, но не доводите себя до срыва.....	23
Самые простые способы быстро похудеть. Голодание на воде, кефирная диета, белковая диета, интервальное голодание	24
Как сделать правильную сушку тела. Сжечь жир и сохранить мышечную массу.....	30
Как же сушиться на силу? Вот несколько основных принципов.....	30
Советы худеющим, чтобы не кусать локти и не разочаровываться в итоге	34
Результат может и должен быть скорым и положительным.....	35
Снижение веса ниже 20% в организме – это всегда тяжелая гонка.....	36
Теперь вы знаете чуть больше.....	37
Почему упражнения никогда не помогут похудеть. Только факты ...	38
Рецепт похудения от тренера	40

Причины по которым ты не можешь похудеть.	
Их должен знать каждый	41
Переедание – это употребление большего количества пищи, чем существующая потребность.....	42
Как сжечь за месяц 20 кг жира без голодания и без вреда для здоровья. Разоблачение	45
Без голодания или без дефицита калорий похудение невозможно.....	46
Чтобы похудеть за месяц на 20 кг, потребуется создать огромный дефицит калорий	47
Оптимальный способ сжигания жира.....	47
Пять главных правил для сжигания жира и роста мышц	49
Набор мышечной массы для очень худых мужчин и женщин. Советы тренера с 28-летним стажем	53
Как похудеть быстро и эффективно.....	58
10 простых принципов питания для похудения, которые максимально эффективны и просты.....	59
Система сушки тела от Юрия Спасокукоцкого	64
Моя система похудения, проверенная годами.....	64
Эта диета уничтожает жир на животе и во всем теле с максимальной скоростью	73
Щадящая диета для похудения.....	73
Эффективная версия диеты для похудения	75
Эффективное средство для похудения и от переедания.	
Меняем неправильные привычки.....	75
Какие упражнения для пресса позволяют одновременно просушить и накачать его?	80
Почему мышцы пресса все равно нужно тренировать	80
Мышцы живота помогают избежать травм позвоночника	82
Итоги	83
Как выпрямить позвоночник и убрать выпирающий живот	84
Растяжка мышц	85
Тренировка мышц.....	88
Питание	92
Упражнение для пресса – подъемы корпуса с блином.....	93

Висцеральный или абдоминальный жир. Убираем выпуклый животик	98
Как избавиться от излишков висцерального жира в организме	101
Если у человека большой и твердый живот, пора избавиться от висцерального жира.....	103
Как выявить наличие висцерального жира?	105
Как избавиться от висцерального жира?	107
Как выпрямить спину и одновременно убрать отвисший живот. Главные упражнения для осанки и растяжки	110
Как быстро убрать большой, жирный живот. Только рабочие методы.....	120
Пошаговая стратегия, которая позволит вам получить плоский живот или даже кубики пресса на плоском животе	121
Какие кардиотренировки лучше для сжигания жира, быстрые или медленные?.....	125
Медленное кардио не так сильно расходует гликоген в мышцах.....	125
В свою очередь, гликоген нам нужен для силовых тренировок	126
При медленном кардио мы улучшаем свое здоровье, давление и уровень холестерина	126
При быстром кардио мы увеличиваем потребление кислорода.....	126
При быстром кардио возможна гипертрофия сердечной мышцы.....	127
Вы можете похудеть, выполняя как медленное, так и быстрое кардио	128
Какой вид тренировок даст наибольшие результаты.....	128
При выполнении быстрого кардио неизбежно истощение двигательных единиц (ДИ).....	130
Какие беговые или кардио тренировки более эффективны для сжигания жира и... мышц.....	133
Эффективны ли ваши кардиотренировки	133
Выводы автора.....	139
Они едят и не толстеют, а я все толстею, хоть и не ем. Склонность к набору веса.....	141
Так почему же у людей при, казалось бы, одинаковых энергозатратах и одинаковом питании могут наблюдаться различия в массе тела?	144

Куда уходит метаболизируемая энергия?145
 Что же посоветовать тем, кто, несмотря на все усилия, не могут похудеть?..... 147
 Несколько советов похудеть во сне увеличив энергозатраты в этот период148

Я ем 1000 ккалорий в день. Почему я не худею? Топ 5 ошибок при подсчёте калорий..... 153

Однако мы не можем опровергнуть основные законы термодинамики.....153
 Самооценка потребления пищи155
 Пять распространенных ошибок при подсчёте калорий156

Как накачать ягодичные мышцы девушке без тренажеров и гантелей..... 160

Чего можно достичь в накачке ягодичных мышц без отягощений?.....160
 Самые эффективные упражнения для тренировки ягодичных мышц без отягощений161
 Занимайтесь с профессионалами164

Секреты упражнения ягодичный мост. Вариации выполнения на одной и на двух ногах 165

Секреты для максимальной эффективности171
 Советы для опытных.....172

Самые лучшие упражнения для похудения ног и ягодиц. Проверено на многих воспитанницах..... 173

Насколько развита мышечная масса ваших ног.....175
 Как определить, что у вас за бедра: мышечные или жировые?175
 Как убрать жир на бедрах и ягодицах178
 Диета для похудения в бедрах за счет жира179
 Как убрать мышцы на бедрах.....180
 Упражнения для мышечного катаболизма нижней части тела.....180

Приседания на коленях для ягодиц. Все плюсы и минусы. Лучшие упражнения для ягодиц..... 182

Что такое приседания на коленях для ягодиц?.....182
 Приседания на коленях для ягодиц183
 Плюсы и минусы приседаний на коленях для ягодиц.....185
 Какие другие упражнения помогут вам сформировать красивые и подтянутые ягодицы?188

Как накачать большие и выпуклые ягодичные мышцы бразильского типа	192
Для развития мышц необходимы большие веса.....	194
Чтобы построить большие ягодичные мышцы, нужно много есть.....	196
Не делайте дурацкие упражнения, или хотя бы не делайте их часто .	197
Как должна тренировать пресс девушка, чтобы избежать расширения талии	200
В каких случаях тренировка пресса расширяет талию девушки.....	200
Почему девушка должна тренировать пресс	201
Иногда требуется тренировка пресса с дополнительным весом.....	202
Как быстро сделать изящную и узкую талию. Диета и упражнения для уменьшения талии	204
Кому нужны мощные мышцы на талии.....	205
Как избежать расширения талии.....	206
Сужение талии может быть бесполезным и даже опасным.....	207
Самые эффективные методы для формирования талии.....	207
Увеличение целлюлита при похудении. Как этого избежать и решить проблему.....	209
Липодистрофия может быть последствием проведенной липосакции.....	211
Послесловие	215