

МОТИВАЦИЯ • ХРАНЕНЕ • ТРЕНИРОВКИ • ДОБАВКИ • РЕЦЕПТИ

ТРАНСФОРМИРАЙ СЕБЕ СИ

Раздели се
с излишните
килограми
И СТАНИ
най-добрата
в е р с и я
на себе си



СТРАХИЛ ИВАНОВ



Тази книга е предмет на авторското и търговско право на издателя. Нито една част от текста и оформлението не може бъде размножавана, продавана, препродавана или пускана в обръщение под никаква форма или начин, електронен или механичен, включително фотокопиране, записване или чрез каквито и да е системи за съхранение на информация, без предварителното писмено разрешение на издателя.

© Страхил Иванов, *автор*
© Фитбг Буук, *издателство*
ISBN 978-619-90829-0-4

Мнения, препоръки и обратна връзка

Като собственици на „Трансформирай себе си“ имате възможността да изразите мнението си. Ако книгата ви е била полезна, то аз и моят трудолюбив екип бихме се радвали да чуем вашата оценка. Можете да дадете мнението и препоръките си на имейл адрес:

info@fitbg.net.

Можете да ни посетите и на уеб адрес:

www.fitbg.net.



ЗА АВТОРА

Страхил Иванов е един от най-успешните фитнес треньори в България, помогнал на хиляди хора да променят живота си чрез хранене и тренировки.

Страхил завършва Културизъм и фитнес културизъм в треньорския факултет на Националната спортна академия, като още от преди това има силни интереси към спорта и здравословното хранене. Преборва се с тежкото си детство и успява да трансформира тялото и мисленето си.

Той стои зад най-голямата фитнес страница в България – Фитнес програми и диети – и един от най-популярните блогове – Fitbg.net. Неговите статии и видеа относно храненето, тренировки и здравословния начин на живот се радват на огромен интерес, като средно Fitbg.net се посещава от 300 000 уникални потребители месечно. Бил е гост автор и е давал интервюта за медии като БНТ, списание 9 месеца, Dnes.bg, Revita.bg, iWoman.bg, zdravoslovno.com, tialoto.bg и много други.

В началото на 2015 г. стартира своята серия хранителни добавки с натурален подсладител стевия, а през 2016 г. издава книгата „Мотивирай себе си“, в която разкрива своята лична история и споделя методите и стратегиите си за мотивация.

Можете да посетите блога на Страхил на www.fitbg.net

СЪДЪРЖАНИЕ

Първа част: Мотивация	13
Глава 1: Промяната.....	17
Глава 2: Започнете да измервате прогреса си	30
Глава 3: Заменете лошите навици с добри.....	36
Глава 4: 10 златни правила за успех при горенето на мазнини.....	40
Втора част: Хранене	45
Глава 5: Що е то калория?.....	49
Глава 6: Белтъчините – градусивната единица на живата материя.....	54
Глава 7: Мазнините – неочакван съюзник в борбата с излишните килограми.....	59
Глава 8: Въглехидратите – да разграничим истината от мита.....	69
Глава 9: Глутенът – не толкова вреден, колкото се представя.....	88
Глава 10: Витамините и минералите – биологична роля и хранителни източници.....	93
Глава 11: Водата – забравеното хранително вещество.....	106
Глава 12: Отслабване чрез гладуване – помислете още веднъж!.....	115
Глава 13: Законът за калорийния баланс.....	118
Глава 14: Определете нуждите си от калории и макронутриенти за горене на мазнини.....	122
Глава 15: Изгответе вашия хранителен режим – от избор на храни до изготвяне на дневно меню.....	143
Глава 16: Всичко, което трябва да знаете за пред- и следтренировъчно хранене.....	159
Глава 17: Зареждащите дни – ядете повече, а горите мазнини?!.....	168
Глава 18: Направете здравословното хранене част от вашия начин на живот.....	174
Глава 19: Психология на храненето.....	185
Трета част: Тренировки	193
Глава 20: Загрявката – ключът към максимално ефективната тренировка.....	197
Глава 21: Силовите тренировки – тайното оръжие за горене на мазнини.....	205

Глава 22: Кардио тренировки.....	239
Глава 23: Спрете да подценявате ролята на добрия сън!.....	254
Четвърта част: Суплементация.....	259
Глава 24: Кои са най-често срещаните маркетингови трикове в индустрията?.....	262
Глава 25: Най-популярните съставки в хранителни добавки.....	266
Глава 26: Оценка на хранителните добавки за отслабване.....	300
Глава 27: Допълнителен списък с хранителни добавки.....	304
Пета част: Сборник с рецепти.....	313
Глава 28: Закуски и междинни храненияя.....	316
Глава 29: Обеди и вечери.....	328
Приложение А:	
Таблица с гликемичния индекс на храните.....	345
Приложение В:	
Таблица с калорийната стойност на храните.....	348
Приложение С:	
Библиотека с упражнения.....	366
Упражнения за крака.....	366
Упражнения за гръб.....	387
Упражнения за гърди.....	403
Упражнения за ръце.....	416
Упражнения за рамо.....	434
Упражнения за седалище.....	442
Упражнения за корем.....	447
Статичен стречинг.....	457
Заключение.....	463

МОТИВАЦИЯ

МОТИВАЦИЯТА КАТО СРЕДСТВО
ДА ПРОДЪЛЖИМ НАПРЕД



ЧАСТ
ПЪРВА

ТРАНСФОРМИРАЙ СЕБЕ СИ

”
РАЗЛИКАТА МЕЖДУ
МЕЧТАТА И ЦЕЛТА
Е КРАЙНИЯТ СРОК
“

ПЪРВА ЧАСТ: МОТИВАЦИЯ

Ще ми повярвате ли, ако ви кажа, че за да се сдобиеете с тялото, за което винаги сте мечтали, от вас се иска да вложите едва 5% от наличното си време всеки ден? Без многобройни часове във фитнеса. Без глад и лишения.

А ще ми повярвате ли, ако ви кажа, че ще ви помогна да съставите хранителен режим и фитнес програма, които доказано работят и дават невероятни резултати при стотици хора – от известни личности и спортисти до майки на средна възраст, бизнесмени и работещи хора?

А ако ви предложи да съм вашият ментор през всеки етап от промяната, ще ми се доверите ли? Ще ви помогна да разкриете пълния си потенциал. Ще ви покажа как да сте сигурни, че се движите в правилната посока. Ще ви науча как да преодолявате пречките и да постигнете траен успех. Ще направя всичко необходимо, за да постигнете целта си.

Не само това – представете си как се събуждате всяка сутрин, поглеждайте се в огледалото и изпитвате истинско щастие от отражението срещу вас.

Представете си как от сутрин до вечер сте заредени с енергия и се справяте успешно със задачите в живота си. Как изведнъж се сдобивате с увереността да сбъднете всички свои мечти, които години наред сте пренебрегвали. Как имате решителността да вземете правилните решения в точните моменти. Представете си как връщате обратно контрола върху собствения си живот и отново имате усещането, че можете да постигнете всичко, стига да го пожелаете.

Е, можете. И няма никакво значение дали сте на 23, или 53, дали сте мъж, или жена и дали се намирате в добра, или лоша спортна форма. Независимо кои сте и откъде идвате, не забравяйте, че вътре във вас имате силата да се промените.

Ако не вярвате, попитайте стотиците мъже и жени, с които до момента съм работил. Те потърсиха и приеха помощта ми и всеки от тях стана победител. След края на програмите си те не само се сдобиха с мечтаните тела, но и с нов, изпълнен с приключения живот. Тези хора са безспорното доказателство, че спортът и здравословното хранене могат да променят и вашия живот завинаги.

Затова ще ви попитам:

Готови ли сте за промяната и ще се доверите ли на помощта ми?

Ако току-що отговорихте на този въпрос с „да“, вие правите не просто крачка, а огромен скок напред в това да разкриете пълните си възможности във всеки един аспект.

Иронията е, че много от вас ще се изкушат да пропуснат тази част и да преминат директно към храненето и тренировките, заблуждавайки се, че всички тайни са скрити там. Но ако го направите, има голяма вероятност да не постигнете задоволителни резултати и евентуално да осъзнаете парадокса, че най-голямата тайна на физическата промяна е промяната в мисленето. Голяма част от хората рано или късно установяват, че това е липсващото парче от пъзела, което ги спира по пътя им. Първите умения, които трябва да усвоите до съвършенство, са как да поддържате концентрацията и мотивацията си, за да бъдете успешни.

Усвоите ли знанията в следващите страници и спазвате ли инструкциите в тях, най-после ще постигнете резултатите, които са ви убягвали досега. Отплатата, която ще получите, е неизмерима и далеч не се изразява само в по-атлетично тяло. Тези техники и методи са универсални – те могат да ви направят успешни във всяка една сфера от вашия живот.

Препоръчвам ви да намерите приятно място и да освободите съзнанието си от всичко, освен от това, което четете. За момента не се тревожете за проблемите си с теглото. Просто се съсредоточете заедно с мен и отворете ума си. Да ЗАПОЧВАМЕ...



ГЛАВА 1 ПРОМЯНАТА

Върнете ли контрола върху тялото си, връщате контрола върху своя живот

Всеки, който ме познава или следи редовно моите публикации, знае, че твърдо вярвам, че здравият дух живее в силно, здраво тяло. Това е факт. Когато видя мъже и жени в лоша форма, виждам животи, които не са изживени пълноценно. Виждам иззубен потенциал. Виждам хора, които се нуждаят от някого, който да им докаже, че могат да изглеждат и да се чувстват по-добре.

Няма как да пренебрегнем реалността: тялото ни е центърът на нашата вселена. То е храмът на нашия ум и душа. И ако тялото ни не е наред, всеки друг аспект от живота ни рано или късно няма да е наред.

Не мисля, че някой някога нарочно решава да напълнее или да съсипе здравето си – също както никои никога нарочно не решава да бъде беден или самотен. Това, което се случва, е, че с течение на годините бавно и постепенно ние се предаваме, без дори да го осъзнаваме. Отказваме се от ценностите и мечтите си – една по една.

Работил съм с всякакви хора – млади и стари, бедни и богати, мъже и жени, напълно начинаещи, които за пръв път стъпват във фитнес зала, и атлети с дългогодишен опит.

Голяма част от тези хора ми споделиха, че промяната, която настъпи у тях, е не само физическа – спортът и храненето буквално промениха живота им. Сега те се чувстват напълно уверени във възможностите си и изпитват много повече уважение към себе си. Взаимоотношенията им със семейство, приятели и колеги са по-пълноценни. Бракът и сексуалният им живот са по-възбуждаващи. Лошите навици, с които допреди не са могли да се разделят, са вече минало.

Професионалните им кариери тръгнаха нагоре. Доходите им се повишиха. Околните вече гледат по друг начин на тях.

Физическите, психологическите и емоционалните промени при някои мои клиенти наистина са удивителни, защото те осъзнаха, че когато поемат контрол над тялото си, всички бариери около тях започват да падат. С няколко думи, те станаха по-силни, по-успешни и по-просветлени човешки същества във всеки смисъл на тези думи.

НАПРАВЕТЕ ПЪРВАТА КРАЧКА НАПРЕД

Разликата между това да знаеш какво да направиш и действително да го направиш, е от земята до небето

Всеки път, когато някой ме помоли за помощ, за мен това е привилегия. Няма по-хубаво чувство от това да видиш как някой успява. Но въпреки всички щастливи истории, които съм виждал, знам, че все още има стотици хиляди хора, които отчаяно искат да променят живота си.

Много от тях знаят как да тренират. Немалка част знаят и как да се хранят правилно. Но тези хора не знаят как да използват силата на знанието, което имат.

Без това умение няма значение колко знаете. Винаги ще стоите на ръба на скалата и няма да придобиете смелост да направите скока до срещната страна.

Докато не се научите как да преодолеете пропастта, ще допускате едни и същи грешки. И в някакъв момент ще изгубите надежда.

Само тези, които преодолеят пропастта – тези, които не само „знаят как“, но и прилагат знанията си в реалния живот – се радват на невероятни промени в начина, по който изглеждат и се чувстват. Това са хората, които постигат бърз напредък във всяка една област от живота.

Но как да направите решителния скок и да се присъедините към хората от другата страна, които не просто оцеляват, а се наслаждават на живота? Предстои да споделя тази тайна с вас.

Но преди да го направя, трябва заедно да проведем един честен и откровен разговор.

Единственият начин да отслабнете и да влезете във форма е, като промените живота си. Следователно, за да ви помогна да постигнете тези промени, първо, ще трябва да отговорим на някои лични за вас въпроси. Ще се наложи да надникнете дълбоко вътре в себе

си и да намерите истинските отговори. Това в никакъв случай не е лесно, но е ключово важно.

Всички невероятни трансформации не са започнали отвън, а отвътре. Дори и да си купите най-ефикасните уреди, най-здравословната храна и най-качествените хранителни добавки, ако вие самите не пожелаете промяната вътре в себе си, тя няма да дойде. И тук идва моментът да си отговорите на въпроса:

Искате ли наистина да се промените?

Когато попитам повечето хора дали са направили този избор, те потвърждават, че са го направили. Но колко наистина са хората, които избират да се променят? Много малко. Защо? Защото е трудно да направиш избор, без преди това да изясниш причините за него.

Когато направите избор и знаете причините, които стоят зад него, ще разполагате със силата и желанието да се промените. Затова се започнете:

Защо искате да го направите? Какви са причините да искате да се промените?

Не всички причини са достатъчно силни. Ако единственото нещо, което ви мотивира, е, че искате да отслабнете с 20 килограма, за да сте във форма и да изглеждате добре по бански – това не е достатъчно.

Трябва да бъдете водени от мисълта за себе си, за вашето здраве, за щастието, което ще изпитате, за гордостта и удовлетворението, че сте постигнали целите си, за увереността, с която ще се сдобиеете, че всъщност може да превърнете всяка една мечта в реалност. Ако желанието ви да промените начина, по който изглеждате, не е породено от наистина значими и важни за самите вас причини, то вероятността да се провалите е много голяма.

Знам, че дълбоко във вас има причини, заради които сте решили, че искате промяната. Не мога да ви кажа какви са те, но мога да ви кажа, че щом четете тази книга, то значи ги има.

Следващият въпрос ще ви помогне да откриете кои са вашите причини:

Когато се погледнете, харесвате ли това, което виждате?

Бъдете откровени със себе си! Вгледайте се дълбоко. Тъй като

Вижгате себе си всеки ден, често не забелязвате как се променяте. Ако не сте внимателни, не след дълго представата, която имате за себе си, започва да се различава грастично от действителността. Искам от вас да се възгледате в това, което наистина сте, а не в това, което си мислите, че сте!

Затова помолете някой Ваш близък да ви направи снимка в цял ръст по къси гащи или бански. Застанете спокойно с ръце до тялото. Огледайте добре снимката.

Ето ви още няколко въпроса, които ще ви помогнат да откриете Вашите причини за промяна:

Как се чувствате, докато гледате снимката си?

Какви чувства се пораждаат у вас?

Изглеждате ли силен(на), самоуверен(а), жизнен(а)?

*Често ли се колебаете дали пътят, по който вървите,
е правилният за вас?*

*Какви са предимствата и недостатъците, ако продължите по
същия път?*

Искате ли по-добро бъдеще за себе си?

След като отговорите откровено на тези въпроси, причините да желаете промяната в живота си, ще започнат да се изясняват. Когато това стане, веднага ги запишете върху лист хартия. Може да ви звучи клиширано, но за да се случи промяната, трябва всеки ден да си напомняте причините, поради които я искате. Препрограмирайте подсъзнанието си така, че да работи за вас. Ако мислите, че това е излишно и досадно, замислете се защо рекламите по телевизията се повтарят десетки пъти на ден.

Тази техника е изключително проста, но не се заблуждавайте – работи безотказно! Причините, изписани върху този лист хартия, ще са вашият лъч светлина, вашата пътеводна звезда, която ще ви напътства по време на пътешествието, което току-що решихте да предприемете.

СЪЗДАЙТЕ ВАШАТА ВИЗИЯ ЗА БЪДЕЩЕТО

Разликата между цел и мечта е крайният срок

След като установихте кои са причините, поради които искате да се промените, следващият въпрос, на който трябва да отговорите, е:

Кои са трите най-важни цели, които искате да постигнете в следващите 6 месеца от живота си?

Отделете няколко минути, за да помислите внимателно. Едва тогава продължете нататък...

Ако ви се стори лесно да определите 3 конкретни неща, които знаете, че трябва да се случат в следващите 6 месеца, за да се чувствате по-удовлетворени от тялото и живота си, това е много добър знак, защото означава, че имате способността да гледате напред и да създавате визия за бъдещето си.

Ако малко се затруднихте и не успяхте бързо да си поставите 3 конкретни цели, но все пак без проблем определехте 1 или 2 – пак се справяте добре, но има място за подобрение.

Но ако ви беше изключително трудно да измислите какъвто и да е отговор на въпроса – ако ви хванах напълно неподготвени – знайте, че не сте сами.

Истината е, че повечето хора се затрудняват изключително много да отговорят на този привидно лесен въпрос. Това е така, защото повечето от нас не се фокусират достатъчно върху бъдещите цели. Но тъй като искате да се промените – искате да се развивате, трябва да започнете по-често да гледате напред.

С други думи, трябва да се фокусирате върху визията си за бъдещето.

Нека разясня какво имам предвид. За всички нас времето се дели на минало, настояще и бъдеще. Къде се намирате в момента в живота си и какъв е пътят пред вас, до голяма степен зависи от това дали действията, които предприемате, са доминирани от вашето минало, настояще или бъдеще.

Всеки човек, чиито мисли, решения и действия са доминирани от миналото, винаги ще си мисли, че всичко хубаво и значимо в неговия или нейния живот вече е отминало.

Този тип хора прекарват много време в спомени и тъга по отминалите стари дни – как преди са водили динамичен живот, колко успешни са били, в каква отлична форма са се намирали. Това е мантрата на хората с визия за миналото. Като че ли за тях животът е приключил. Те предпочитат да гледат назад, а не напред, защото за тях е по-лесно да се връщат в миналото, отколкото да мислят за бъдещето. Хората с такъв тип фокус трудно приемат нови идеи и различни гледни точки и трудно се справят с предизвикателствата на живота.

Още по-лошото е, че хората с визия за миналото не могат да приемат успехите и напредъка на другите, защото те заплашват собств-

Веното им оцеляване. Положителните промени у хората около тях (съпруг, съпруга, приятели, колеги) са нещо, което ги ужасява.

Звучи потискащо, знам.

Но самият факт, че в момента четете това изречение и заедно водим този разговор за това как да създадете по-добро бъдеще за себе си, е показателен, че вие не сте от този тип хора! Ако наистина живеете в миналото, в момента щяхте да се излежавате на дивана пред телевизора и да гледате поредното повторение на някой тъп сериал. Вместо това в момента вие искате да се развивате и израствате.

В личния си опит открих, че повечето хора, които искат да отслабнат и да подобрят външния вид и живота си, са доминирани от настоящето.

Те не са обсебени от миналото, но и не се фокусират достатъчно върху бъдещето. Тези хора имат огромен потенциал за развитие, но просто се нуждаят от малко помощ – от някого, който да насочва погледа им напред.

От друга страна, хората, чиито действия се ръководят от визията им за бъдещето, непрекъснато израстват. Те постоянно преодоляват и търсят нови и по-големи предизвикателства. Непрекъснато променят и подобряват визията си за бъдещето.

Това не означава, че тези хора не ценят миналото и настоящето – напротив, те използват опита си, за да развият уменията, които да ги отведат до крайната цел. Винаги основният им фокус е поставен върху това къде искат да са след 6 месеца, 1 година, 10 години.

Когато създадете ясна визия за бъдещето си, вече не трябва да се насилвате да си поставяте цели – умът ви сам ви застава да го направите. И всеки път, когато постигнете дадена цел, това не е край, а началото на новата глава от пътешествието ви.

Това ни връща към отговора на последния ми въпрос. Ако не успяхте бързо и решително да определите 3 конкретни цели, които трябва да постигнете в следващите 6 месеца, сега е моментът да се съсредоточите и да отговорите:

Какво искате да промените в тялото и живота си през следващите 6 месеца?

Помислете за няколко минути. Бъдете откровени и честни със себе си.

Спрете да мислите за това какво другите хора биха искали от вас. Кои са първите неща, които ви идват наум? Кои са мечтите, които

събуждат най-силна емоция у вас? Какво ви кара да се вълнувате като малко гете?

Когато си представите как тези мечти стават реалност, ще усетите силата, която се крие у вас.

А сега вземете трите най-силни и смели мечти, които ви идват наум, и ги превърнете в конкретни цели.

Например, ако искате да изчистите мазнините по тялото си и да качите мускулна маса, може да напишете следното: „За 3 месеца ще изчистя 10 kg мазнини“ и „След това през следващите 6 месеца ще кача 5 kg. чиста мускулна маса.“

Когато създавате такива изречения – когато обвързвате мечтите си с конкретен срок (3 или 6 месеца) – вие ги превръщате в цели. Това е огромна крачка напред към осъществяването им. Мечтите ви вече не се крият някъде там, в дълбините на подсъзнанието ви. Сега те вече са извадени наяве. Сега вие вече напълно осъзнавате съществуването им. И знаете ли какво? Веднъж щом го направите, няма връщане назад. Ще мислите за тях през цялото време. А това е прекрасно. Трябва да обвързвате мечтите си с конкретни цели, ако искате да ги сбъднете.

Ако не ми вярвате, ето ви доказателството: През 1953 г. резултатите от проучване в Харвард показва, че едва 3 процента от студентите, дипломиращи се през същата година, си поставят цели и ги записват. 20 години по-късно изследователите от проучването интервюират повторно всички хора от випуск '53. Учените се смайват, когато откриват, че студентите, които записвали целите си (едва 3%), имат финансово състояние, по-голямо от това на всички останали студенти (97%) взети заедно!

Важно е да правите разликата между мечти и цели.

Мечтите са неща, които си пожелавате – неща, за които обичате да мислите, но не знаете кога и дали изобщо ще се случат.

Целите, от друга страна, са нещо конкретно, което сте решили, че ще постигнете в определен период от време.

„Някой ден ще изглеждам страхотно по бански“ – това не е цел, това е желание. „В следващите 3 месеца ще се разделя с 10 kg мазнини“ – това вече е ясна и конкретна цел.

Ще ви дам друг пример. Ако решите да си построите къща, не е достатъчно просто да си го пожелаете. За да се осъществи мечтата ви, първо, трябва да спестите пари, да се консултирате с архитект, да съставите чертеж, да планирате строителните дейности – всичко се случва стъпка по стъпка.

Ще отнеме известно време, но накрая ще имате нов дом, в който ще живеете щастливо. В крайна сметка това е голяма инвестиция

– затова внимателно планирате всичко и си поставяйте конкретни цели, за да сте сигурни, че ще сте доволни от крайния резултат.

Животът и тялото ви също са големи инвестиции. И те заслужават същото търпение и внимание към детайла. Не забравяйте, че както трябва да живеете в къщата, която построите, така трябва да живеете и в своето тяло.

Затова трябва добре да обмислите какви са целите ви, преди да продължите нататък.

За да сте наистина несломимо мотивирани, са нужни ясно поставени цели. Комбинирайки конкретни цели с желание за постигането им, ще получите необходимата мотивация да достигнете до мечтите си.

Ще добавя още нещо по тази тема: Когато постигнете една цел, мечтите ви стават още по-големи, което от своя страна създава нови цели и още повече мотивация и вдъхновение. Това ви зарежда с оптимизъм – а когато сте оптимистични, единственият ви фокус ще е върху бъдещето. То ще ви се струва толкова вълнуващо, че няма да имате търпение да гоЙде.

Започвате ли да виждате как работи всичко? Когато не си поставяте цели и не ги следвате, нямате грандиозни мечти. А когато спрете да мечтаете, нямате мотивация да гледате към бъдещето и започвате да гледате предимно в настоящето и, по-лошо, миналото?

Трябва да си поставите цели, които са амбициозни, но и постижими. Може би ви е трудно да прецените къде е границата особено ако тази област е нова за вас и нямате много опит и знания. Затова ето един съвет как да определите целите си:

Намерете жив пример – някой, който е постигнал нещата, които вие искате да постигнете – и базирайте вашите цели върху неговите. Ако искате да отслабнете и да влезете във форма (забележете, че това е само мечта – няма конкретна цел и краен срок), сетете се за някого, който е бил в идентична на вашата ситуация и вижте какво този човек е успял да постигне. Например, ако си намерите модел за подражание, който е отслабнал с 10 кг и е качил 5 кг мускулна маса за 9 месеца – ето я вашата цел. Тя е реалистична, защото човекът, който я е постигнал, е живо доказателство, че е постижима.

Дългосрочни и средносрочни цели

Дългосрочната цел да изчистите 10 кг мазнини и да качите 5 кг мускулна маса, трябва да се разбие на по-малки цели. Независимо колко перфектен е хранителният ви режим и фитнес програмата, почти невъзможно е да топите мазнини и същевременно да покачвате мускул-

на маса.

Това е така, защото, за да горите мазнини, трябва да сте в калориен дефицит – да приемате по-малко калории, отколкото горите. А за да качвате мускулна маса, трябва да сте в калориен излишък – да приемате повече калории, отколкото горите.

Затова е най-добре да разделите дългосрочната си цел на две средносрочни, които правят нейната реализация възможна. Например: 1) Да изгорите 10 kg мазнини през първите 3 месеца; 2) След което да качите 5 kg мускулна маса през вторите 6 месеца.

За да съхраните мускулната си маса, е препоръчително да отслабвате с бавен и стабилен темп: между 0.5 и 1 kg седмично. Следователно трябва да планирате, че отслабването с 10 kg ще ви отнеме между 10 седмици (ако сваляте по килограм седмично) и 20 седмици (ако сваляте половин килограм седмично).

Краткосрочни цели

Основните цели в краткосрочен план всъщност представляват всички онези стъпки, които трябва да направите до постигането на средно- и дългосрочните цели. Тоест трябва да разбиете средносрочните цели на още по-малки такива, които лесно да следите ежедневно. Така непрекъснато ще сте наясно дали се движите в правилната посока и дали е необходимо да правите промени. Важно е времевата рамка на дългосрочните, средносрочните и краткосрочните цели да е съгласувана.

Например целта да изгорите 10 kg мазнини може да бъде разбита на седмични и дневни цели. Очевидно е каква ще е основната ви седмична цел – да сваляте планираните 0.5-1 килограма седмично. Това означава, че ще ви отнеме най-малко 2 месеца и половина, но моят съвет в конкретния случай би бил да предвидите около 3 месеца. Разбира се, може да ги свалите и за месец, но това застрашава здравето ви, а и голяма част от сваленото тегло няма да са мазнини, а мускулна маса и течности. Ако искате крайният резултат да бъде траен, той трябва да дойде постепенно.

Трябва също така да поставите седмични цели за тренировките и храненето си. Например: „30 минути кардио, 3 пъти седмично“; „45 минути силови тренировки, 4 пъти седмично“; „спазване на калориен дефицит през 6 от 7-те дни в седмицата“.

Дневните ви цели могат да бъдат още по-детайлни: да увеличите броя повторения или тежестта за дадено упражнение; да приемате 8-10 чаши вода дневно и т.н. Повече за конкретните цели ще научите в част II и част III от книгата.

Списъкът ви от цели може да изглежда по следния начин:

Дългосрочна цел (9 месеца)

- Да отслабна с 10 кг и да кача 5 кг мускулна маса

Средносрочна цел (първите 3 месеца)

- Да отслабна с 10 кг

Седмични цели

- Да отслабвам с 0.5-1 кг седмично
- Да правя 30 минути кардио 3 пъти седмично
- Да правя 45 минути силови тренировки 4 пъти седмично
- Да спазвам калорийниен си дефицит през 6 от 7 дни в седмицата

Дневни цели

- Да подобря постиженията от предишната си тренировка
- Да спазвам дневния си калориен дефицит и грамове макро-нутриенти
 - Да ям по една порция зеленчуци на всяко хранене
 - Да пия 8 чаши вода

Какви са вашите цели? Спрете сега и ги запишете на следващите редове. Не бързайте, помислете добре. Не подценявайте задачата, защото това е може би най-важната част от тази книга!

Да превърнете мечтите си в цели, не е лесно. Трудно е да сложите крайни срокове и конкретно цифрово изражение на мечтите си. Но ако искате да сте успешни в дългосрочен план, трябва преди това да планирате успеха си. Важно е да имате конкретни, лесно измерими цели и план, който да следвате.

Използвайте следващите 2 страници, на които можете да запишете целите си. Отделете толкова време за размисъл, колкото ви е необходимо. Бъдете възможно най-конкретни.

Причини, поради които искате промяната в живота си

1.
2.
3.
4.

Вашите дългосрочни цели

1.
2.
3.

Вашите средносрочни цели

1.
2.
3.
4.
5.

Вашите седмични цели

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Вашите дневни цели

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Помнете, че винаги можете да се върнете към тази глава от книгата и да допълните или обновите целите си.

След като съставите списъка си с причини и цели, го препишете на лист хартия и го поставете на място, което ще виждате всеки

ген – вратата на хладилника, огледалото в банята или на бюрото ви. Прочитайте написаното на листа всяка сутрин, след като станете, и всяка вечер, преди да заспите. Правете това всеки ден!

Повтаряйте на глас всяко изречение все едно описвате бъдещето си пред ваш близък. Изричайте всяка дума с увереност и самонадеяност. Елиминирайте всяка нотка на съмнение в гласа си. Не описвайте бъдещето си като нещо, което се „надявате“ да постигнете. Визуализирайте го като нещо, което ЩЕ постигнете. Наеждата не е достатъчно силен мотиватор, за да ви зарежда с желание да продължите напред. Трябва да сте убедени, че въображението ви ще създаде бъдещето, което желаете.

Освен да четете причините и целите си, веднага след като се събудите, и вечер, преди да си легнете, мислете и за визията си за бъдещето през деня. Например, ако правите кардио тренировка на велоергометъра (което за мен е доста скучно и трябва да ангажирам вниманието си с нещо друго), използвайте наличното време и се концентрирайте върху бъдещето. Вместо да си мислите за случайни неща, разсъждавайте за вълнуващото пътешествие, което предстои пред вас.

Представете си колко горди ще се чувствате, когато погледнете себе си и видите резултата от труда си. Представете си се със стегнато, атлетично тяло, изправена стойка, с поглед, изпълнен с увереност, контрол и удовлетворение.

За малко забравете за всичко друго. Затворете очи и помислите за вашата бъдеща визия. Представете си как другите биха започнали да гледат на вас. Чуйте какво ви казват. Усетете чувството на гордост и щастие.

С малко практика ще станете много добри във визуализирането – все едно гледате филм. Ще виждате всичко ясно, все едно сте там.

Помнете, че всичко, което се случва в материалния свят, е просто външно проявление на това, което вече се е случило в съзнанието ви. Всичко, което искате да се случи в живота ви – и наистина искате да постигнете – първо трябва многократно да визуализирате в ума си.

Интересното е, че при детския ум ограниченията, които ние възрастните си налагаме, липсват. Страхът и съмненията, че ще се провалим, не са нещо вродено. Те се появяват после. Когато сме били деца, сме вярвали, че всичко е възможно. Страхът, съмненията и ограниченията са нещо, което умът ни е програмиран да налага.

Но сега вече знаете, че имате силата да се промените. Когато се научите как да вярвате във визията си за бъдещето, се подготвяте да се въздигате нагоре към мечтите си. И когато нещата не вървят

добре (защото, повярвайте, ще има и такива моменти), ще си спомняте за вашето мечтано бъдеще и ще преодолеете трудностите – каквито и да са те.

И така... Вече поставихте правилните цели, но как ще сте сигурни, че ще ги постигнете? Как ще разберете, че планът ви работи?

Начинът е един и ще разберете кой е той в следващата глава.