

КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ДИЕТЫ

Автор: Ярослав Брин



КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ДИЕТЫ. Действительно, какой смысл худеть, если результат не останется! Но, как говорит статистика, остается он только у 5%.

Чтобы увеличить ваши шансы, предлагаю разбор полетов построить таким образом, чтобы одновременно разбирать наши действия, которые приводят к возвращению веса после диеты, причины возвращения и способы этого избежать.

Этот урок не будет легким для восприятия, но на данном этапе вы уже в полной мере должны представлять процессы, происходящие в организме.

Чем мы добивались жиросжигания во время диеты?

Давайте вспоминать!

Уменьшение сахара в крови

Способ: Ограничение по углеводам различными способами: безуглеводной диетой, белково-углеводным чередованием, различными блокаторами углеводов.

Положительный эффект:

Из-за низкого сахара в крови, организм вынужден искать дополнительные источники энергии, в первую очередь это мышечная масса, самый быстрый источник энергии. Это мы предусмотрели и специальными приемами по питанию и добавками свели данную возможность к минимуму, к тому же низкий уровень сахара в крови держался продолжительное время, а быстрых источников хватает на пару суток, потом хочешь-не хочешь, приходится жир использовать. В итоге мы получаем сжигание жира – это раз, а также получаем понижение резистентности к инсулину. Что это ещё за резистентность и зачем она нужна?

Резистентность – это нечувствительность!

И она начинает развиваться у людей с ИМТ примерно от 28 и выше. Чем больше мы поглощаем углеводов, тем больше сахара попадает в кровь. Для того, чтобы это всё утилизировать и привести уровень сахара к норме, наша поджелудочная вырабатывает инсулин, который

весь сахар в крови разносит по тем участкам, которые в нем нуждаются, но если вы потребляете калорий больше, то всегда остаются избытки калорий. Куда их девать, не выбрасывать же?

Инсулин складировает их в жировое депо на будущее. В данный момент пищи много, поэтому остаётся «про запас», и когда настанут голодные времена, тогда уже другие гормоны достанут припасенный жирок и используют его в качестве энергии.

Что происходит дальше? А дальше уровень ГРЕЛИНА (гормона голода) падает и возрастает уровень ЛЕПТИНА (гормон насыщения) и вы становитесь сытым.

Всё хорошо, но вы только что копнули себе могилку маленькой лопаткой.

Давайте зафиксируем этот момент в голове. Мы поели, у нас повысился уровень сахара в крови, выработался инсулин и разнес излишки в жировое депо в районе задницы.

Гормон голода Грелин снизился, а гормон насыщения Лептин повысился, мы чувствуем насыщение и перестаём есть. Зафиксировали.

Что ещё за два гормона?

Если коротко, то есть два противоположных гормона которые вырабатываются мозгом

1. Гормон **Лептин** – это пептидный гормон, регулирующий энергетический обмен. Относится к адипокинам т.е. производится в жировой ткани. Оказывает анорексигенное действие (подавляет аппетит). Именно так происходит насыщение, и вы перестаёте есть.
2. Гормон **Грелин** – это гормон голода, чем дольше мы находимся без еды, тем больше его концентрация, и тем сильнее мы хотим есть.

В дикой природе эта связка работает так:

Животное находится долго без пищи и это грозит смертью, выработался грелин, животное чувствует голод – животное поело.

У животного избыток пищи — животное кушает и излишки уходят в жир, это приводит к большей концентрации лептина, поскольку он вырабатывается жировыми клетками и животное не хочет есть.

Так регулируется вес животного! В природе вы не найдете ни одно дикое животное с лишним весом, это удел только домашних животных, которых кормят люди.

В наше время эти два гормона на современном человеке работают «не правильно»!

Вспоминаем зафиксированный момент в голове. Что мы поели, у нас повысился уровень сахара в крови, выработался инсулин и разнес излишки в жировое депо в районе задницы и жира стало чуть-чуть больше. Лептин выработался, мы почувствовали сытость.

Каждый раз, переедая и увеличивая количество жира в организме, мы увеличиваем дозу вырабатываемого ЛЕПТИНА, а чем больше лептина ТЕМ ХУЖЕ мы его чувствуем, рецепторы теряют чувствительность от больших доз. И чтобы почувствовать сытость, нам теперь нужны всё большие дозы этого гормона, и тем больше мы его не чувствуем, и наступает момент, когда человек перестаёт ощущать сытость долгое время после приема пищи, и продолжает есть, что только усугубляет проблему с весом.

ДАЛЕЕ... И вот мы едим все больше и больше, потому что насыщаемся не так быстро, как раньше. Сахара в кровь попадает БОЛЬШЕ, инсулина ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ БОЛЬШЕ. Жировых клеток БОЛЬШЕ, ЛЕПТИНА БОЛЬШЕ.

С лептином разобрались, но ведь концентрация инсулина тоже увеличивается и это приводит к **увеличению резистентности** т.е. мы перестаём чувствовать действие этого гормона. И теперь наш организм должен его вырабатывать больше! А чем больше он его вырабатывает, тем толще мы становимся. Когда возможности организма по выработке инсулина заканчиваются, человек получает ДИАБЕТ по 2му типу.

А это метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией, развивающейся в результате нарушения секреции инсулина или механизмов его взаимодействия с клетками тканей.

Звучит как заболевание правда? Вот только забывают сказать, что человек его получил благодаря тому, что жрал лишнее полжизни.

Вот так **наша еда без меры – убивает нас**, а те природные механизмы, которые выработались за млн. лет, не успевают нас защищать, т.к. прогресс намного быстрее, и наши защитные механизмы не учитывают, что мы за один раз можем получить суточную дозу калорий. Они просто ещё не научились с этим работать.

Ну что ж возвращаемся. Первым делом мы уменьшаем сахар в крови, это восстанавливает чувствительность клеток к инсулину, он начинает меньше вырабатываться и мы становимся стройнее, а поскольку жира становится меньше, лептина тоже вырабатывается меньше и мы наедаемся быстрее. Получается, мы воспроизводим все плохие процессы вспять, возвращая себе здоровье. И на выходе получаем

1. Чувствительность к инсулину
2. Чувствительность к лептину
3. Стройную фигуру

Отрицательный эффект:

Что все делают, когда диета заканчивается, и снимаются ограничения?

Правильно – ЖРУТ!

И что теперь происходит? Сами смотрите. Наше тело на диете привыкло к пониженному сахару и вырабатывает соответствующее количество инсулина. Наши рецепторы стали очень чувствительны к этому гормону и работают как часики. И вот мы проглотили кусок торта, что произойдёт? Увеличится сахар в крови в несколько раз больше от привычной нормы – это раз. Затем вырабатается соответствующее количество инсулина – это два. Что получаем на выходе, если суммировать два этих момента?

Много САХАРА+ МНОГО инсулина = МНОГО НОВЫХ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК.

Именно так это и работает, и вес вы будете набирать в десятки раз быстрее, чем от него избавлялись. Хватит 7-10 дней бесконтрольного потребления калорий, чтобы убить весь ваш результат. Ну, конечно, на 20-30 кг вы не поправитесь, но визуальная разница будет заметна. Именно это – самая ГЛАВНАЯ причина, из-за которой вес после диеты моментально возвращается.

Как этого избежать?

Мы уже сделали 90% всей работы, чтобы этого избежать, теперь вспоминаем....

- 1.** Для начала вы должны смириться, что прибавка веса после диеты это неизбежность и вопрос стоит, как много и с каким ущербом. На диете ваши мышцы постоянно находятся с дефицитом гликогена, помните, чтобы поддерживать метаболизм у нас были дни, когда мы загружали себя углеводами намеренно? Вот сейчас этот самый гликоген и будет восстанавливаться, кроме этого он притягивает большое количество воды, что и приводит к увеличению веса, сразу после диеты в первую очередь, **НО ЭТО НЕ ЖИР!**

К тому же в 4-м периоде мы использовали ПАМПИНГ, а этот вид тренинга тренирует наш организм увеличивать запасы гликогена т.е. мы осознанно шли на то, чтобы увеличить возможность нашего организма к конвертации углеводов в гликоген, а не в жир, но это также приводит к увеличению веса, **НО НЕ ЖИРА!**

Вы уже должны уяснить, что вес для нас не главное. Главное это количество жира и ваш внешний вид, помните примеры, когда вес у девочек увеличивался, а фигура становилась

красивее? (см. DVD курс Экстремальная Формула Жиросжигания)

Надеюсь, вы сейчас не паникуете от того, что мы намеренно увеличиваем вес тела, а я поясню

- Чем больше гликогена в мышцах, тем тело более красивое и более выражен тонус. Вспомните свои ощущения на 2-3й день после углеводной загрузки, когда всё тело становилось упругим и красивым, теперь так будет всегда)
- Чем больше способность вашего тела к накоплению гликогена, тем меньше калорий перейдет в жировое депо, согласитесь, красивые мясистые ягодичцы намного красивее, чем красивый мясистый жир на боках.

2. Мы использовали силовые упражнения, чтобы восстановить вашу потерянную гипертрофию в нужных местах. Именно благодаря этому мы увеличили ваш базовый расход калорий, т.е. ваше тело сжигает теперь больше калорий ежедневно.
3. Мы использовали продукты с низким гликемическим индексом и с высоким термическим индексом, чтобы повысить расход калорий за счет самой пищи.
4. Мы использовали дробное питание, чтобы повысить наш метаболизм.

ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДИЕТЫ:

1. Ваш вес будет увеличиваться из-за повышения уровня инсулина, так давайте это использовать

Оставьте как минимум 3 силовые тренировки.

Во время тренировок нагрузка на ваши мышцы будет создавать дополнительную необходимость в питательных веществах. И повышенный инсулин будет его туда доставлять, уменьшая доставку в жировое депо. Это увеличит ваши мышцы и дополнительно повысит ваш суточный расход калорий. Если не убирать силовую тренировку после диеты, ВСЕГДА происходит быстрый рост мышц и жира, а если

убрать, то только ЖИРА и в БОльших объёмах. Кардио же можно оставить по желанию.

Если вы боитесь прибавки мышц, то скажу с точки зрения мужчин, нам не нравятся измороженные костлявые девчонки уровня фитнес бикини, нам они нравятся в период межсезонья, когда их филейные места увеличиваются. И вы сами заметите, что во время диеты вы будете получать комплименты, но через месяц ПОСЛЕ, их количество увеличится). Так что прибавка в виде 5кг только в плюс, а вот если больше, то вы явно перестарались ложкой.

Получается, смысл этой рекомендации заключается в том, чтобы максимально, **на сколько это позволяет ваш гормональный уровень, увеличить количество мышц**, тем самым повысить свой базовый расход и это именно то, что позволит сохранить вам фигуру, это именно то, что позволяет хрупким спортивным девушкам, есть по 3000 ккал, что больше нормы среднестатистического мужчины и не толстеть. Обмен веществ тут не играет никакой роли, ваша предрасположенность тоже, только ваш образ жизни и количество мышечной ткани в теле. Обратите внимания на людей, которые якобы от природы такие худые. Многие из них поджарого телосложения, что говорит о большем количестве мышц, чем жира. С уровнем лептина и грелина у них тоже всё хорошо, как и чувствительностью к инсулину. Ну и тратят они больше, чем поглощают. А тот период, когда они обжираются и бравируют этим, мол я ем и не толстею, с лихвой компенсируется последующей физической активностью в течении недели, т.е. баланс калорий на длинных промежутках времени сохраняется.

И ещё одна интересная закономерность, чем человек старше, тем ему рекомендуют более щадящую нагрузку. А вот в реальном мире всё как раз наоборот. Чем возраст больше, тем меньше гормональный уровень, тем быстрее мы начинаем стареть и для того, чтобы поддерживать себя в форме, нужна нагрузка и интенсивность прежнего уровня, а т.к. возможности организма падают, то приходится увеличивать продолжительность нагрузки, чтобы компенсировать. К примеру, девчонкам от 20ти достаточно 3 силовых тренировки в неделю, а дамам за 50 уже надо бть тренировок, чтобы поддерживать

здоровье и красоту, поскольку обменные процессы хуже, гормонов полезных меньше. Это отличается от общепринятого мнения, правда?

Поэтому сохраните ваши силовые тренировки хотя бы ещё на 3 месяца, это увеличит ваш базовый расход калорий ещё больше. Ну а в идеале, сохраните силовую нагрузку на всю жизнь, поскольку как только вы перестанете давать себе нагрузку, организм моментально адаптируется под существующие условия и начнет стареть.

2. Помните правила питания, которые позволяли нам увеличивать расход калорий? **Оставьте их на ВСЮ жизнь** и вы увидите, как ваша семья и ваши дети скопируют их себе и это изменит систему пищевого поведения всей вашей семьи и сделает её более здоровой.

- К примеру сохраните 5ти разовое питание, помимо традиционных 3х приемов, введите ещё 2 дополнительных маленьких, для этого достаточно одного контейнера еды, который вы приговорите за два приема.
- Оставьте акцент на белок, хотя бы 1гр на 1кг веса. И ваш расход будет большим за счет термического индекса и пониженного гликемического, а ваши мышцы всегда будут получать необходимые аминокислоты.
- Не возвращайтесь к жирной пищи. Если прямо сейчас вам дать съесть беляш с которого капает жир, скорее всего он вызовет у вас отвращение, т.к. мы отвыкаем от жирной пищи, но если жирную пищу вводить в рацион маленькими дозами, со временем ваш желудок привыкнет и вы начнете есть жирную пищу. **Поэтому не возвращайтесь к ЖИРУ.**

Если хотите фаст-фуд, например вы любите макдональдс или KFC или что-то там ещё. Вот и выбирайте вкусняшки, чтобы в них была курица, а не говядина, со свежими овощами и попросите не добавлять соус, вот и всё. Я сам люблю фаст-фуд и периодически закладываю за щеку пару

бургеров и пицц, НО я выбираю ингредиенты осознанно и, к слову, уже на автомате.

- Оставьте полезные добавки. Если кончилась диета, это не значит что не надо ухаживать за своим организмом. ОМЕГА-3 по-прежнему полезен, как и любые другие добавки, которые мы с вами разбирали. В конце концов, можете и чистку организма провести. Хотя на безуглеводке он и так прочистился.
- Сохраняйте повышенную активность в течении дня. Помните, как вы решили ходить по лестницам, пару остановок пешком, не отказываться от ручного труда и т.д.? Сохраните это! Я до сих пор с удовольствием физически работаю, хотя могу уже лет как 10 позволить себе этого не делать! **НО ТРУД – это ЗДОРОВЬЕ.** Это сохраняет наш разум и тело.
- Тут можете оставить те ритуалы, которые вы считаете для себя полезными. Главное знайте, что сейчас всё, что в вас встроено намного легче поддерживать, чем бросить, а потом начинать всё сначала! Оставьте себе парочку хитростей и хвастайтесь своим быстрым метаболизмом))

КАТАБОЛИЗМ и КАРДИО

Помните бег? Мы хотели увеличить скорость вашего похудения кардио нагрузкой. Нам нужен был гормон разрушения КАРТИЗОЛ, чтобы разрушить ваш жир. НО вместе с ним он разрушал ваши мышцы, причем в первую очередь. И чем менее добросовестно вы относились к силовой, добавкам, поддерживающим анаболизм, и питанию, тем больше мышц ушло.

На выходе у хороших девочек и мальчиков базовый расход стал больше и после диеты увеличится. А у тех, кто хотел побыстрее и легче, мышц ушло больше, а значит и базовый

расход уменьшился. Спасибо КАТАБОЛИЗМУ! Похудели быстро, а теперь также быстро наберем. Что делать?

Я уже говорил, используйте время сразу после диеты, когда станет БОЛЬШЕ углеводов и инсулина для роста ваших мышц. Этот пункт как дополнение к уже сказанному.

СНИЖЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

На любой диете это происходит, кто бы что ни говорил, наше тело снижает расход энергии за счет уменьшения синтеза гормонов щитовидной железы и теплообразования, мобилизация энергетических ресурсов идет за счет повышенной продукции глюкокортикоидов и подавления репродуктивной функции. Именно поэтому в конце диеты было как-то не до секса)

А теперь представьте, в ваше тело с пониженным обменом веществ, с уменьшенным базовым расходом, с чувствительностью к инсулину, с низким сахаром закинуть калорий немножечко больше, чем обычно и желательно углеводов, что произойдет, догадываетесь?

Теперь я думаю, вы в полной мере понимаете, что происходит с человеком после диеты и почему он так быстро набирает вес.

Калораж надо поднимать плавно, поддерживая белок на высоком уровне. Например, добавьте 100гр углеводов в сутки на неделю. Ваш организм добавит соответствующее количество мышц, без гигантских приростов по весу, затем ещё углеводов, а белка уберите например до 1гр на 1кг веса, хотя я всю жизнь стараюсь потреблять 2гр, как и вся моя семья. Калорийность после диеты надо поднимать плавно, отслеживая рост веса. Если отражение в зеркале перестало вам нравиться, значит, вы увеличиваете слишком быстро и прибавляете жирок.

Некоторые захотят конкретики, а по сколько прибавлять и до сколько прибавлять. НЕТ ОТВЕТОВ ОДНОЗНАЧНЫХ. У каждого своя ситуация, кто-то оставит силовые, кто-то нет, кто-то с детьми в футбол играет, кто-то нет. Поэтому всё зависит от вашего образа жизни.

И поднимайте до тех пор, пока не уйдет зависимость от еды, которая будет мучить пару недель после диеты.

КОНГРУЭНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

После диеты вам надо поддерживать конгруэнтное поведение.

Многие после диеты как с цепи срываются на еду, не контролируя своё импульсивное поведение. Хотя на самом деле всё это херня. Просто человек нажрался, а потом ищет объяснение своему безрассудству. Может это у меня с гормонами что-то не то? А может диета такая? И продолжает наговаривать на себя в поисках сочувствия и жалости.

Вы не должны менять своё пищевое поведение, после достижения результата!

Вы должны поддерживать конгруэнтность ВСЕГДА!

Что такое КОНГРУЭНТНОСТЬ – это соответствие той цели, которую вы преследуете.

Ну, например, если вы хотите денег, то для этого надо их заработать, мы все это понимаем и работаем, а не пытаемся их нарисовать или распечатать на принтере. Если вы хотите выучить английский язык, то вы учите английский, а не арабский. Если вы хотите поехать в Тайланд, то вы покупаете путёвку в Тайланд, а не в Простоквашино. Это и есть конгруэнтность, когда ваши действия подтверждают вашу цель. Вы делаете ИМЕННО ТЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВАС ВЕДУТ К ЖЕЛАЕМОЙ ЦЕЛИ, и именно к желаемой, а ни к какой-то другой.

Так почему люди, которые хотят красивое тело и здоровье, не придерживаются такой простой логики на протяжении всей жизни? Потому что занимаются самообманом или многое себе позволяют.

Съесть на ночь торт вместо творога

Полежать вечером на диване вместо пробежки по парку

Заказать салат с майонезом, вместо цезаря

Выпить пиво, вместо свежавыжатого сока.

Каждое не правильное решение отдаляет нас от цели, каждое правильное приближает, поэтому сумма правильных и не правильных решений даёт итоговый результат. А это значит, что ПИВО МОЖНО, полежать на диване МОЖНО, съесть баночку МАЙОНЕЗА можно

НО правильных поступков и решений ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ чем не правильных.

У вас всегда должна быть конгруэнтность с ВАШИМИ ЦЕЛЯМИ.

Рассмотрим задачу сохранить идеальный вес. Поедать каждый вечер пончики – это не конгруэнтное поведение. Набивать ваш желудок печеньем – не конгруэнтно. Посещать с друзьями места, где подается только пицца — не конгруэнтно. Подниматься на лифте на второй этаж, вместо того, чтобы пройти по лестнице — не конгруэнтно.

Хотите постоянно быть в форме, но при этом ваши друзья шире вас в два раза, это не конгруэнтно, понятно, что вы чувствуете превосходство, а они взамен на это будут сливать вам негатив в виде жалоб на своё здоровье и обмен веществ. Но гораздо правильней знакомиться с людьми, у которых результаты в несколько раз лучше, чем у вас.

Чем быстрее вы приведете ваше поведение в соответствие с вашей целью, тем быстрее вы ее достигнете.

Чем больше вы соответствуете тем вещам, которых вы хотите, тем сильнее вы их привлекаете. Цели, которые вы конгруэнтно желаете получить, не имеют другого выбора, как притянуться к вам.

И главное: Мы говорим о ПОВЕДЕНИИ, а не о рассуждениях, чтении, желаниях, мантрах и хотелках.

Даже купить данный курс без последующего продолжения в виде ДЕЙСТВИЙ, желая красивое тело, не конгруэнтно.

САМООГРАНИЧЕНИЕ ЕСТЬ ПУТЬ К ВЕЛИЧИЮ

Вы любите себя ограничивать? Уверен что нет)

В этом мире всех людей условно можно разделить на две группы

1. Не ограничивают себя ни в чём и испытывают БОЛЬ только от вынужденных ограничений. Еда кончилась, зарплата, кредит и т.д.
2. Ограничивают себя осознанно и испытывают БОЛЬ постоянно.

Вы к какой группе относитесь?

Каждый человек борется между ХОЧУ и НАДО.

У каждого человека два начала:

БИОЛОГИЧЕСКОЕ — у всех животных (то, что есть у всех существ на планете - инстинкты)

РАЗУМНОЕ - только у человека (то, что есть в таком размере только у человека - разум)

И эти два начала всегда борются друг с другом, причем Биологическое намного сильнее Разумного, потому что первое активно развивалось несколько сотен млн. лет, а второе имеет за своими плечами десятки миллионов лет эволюции. Фактически большая часть нашего поведения определяется животными инстинктами, а не разумным поведением.

Все мы преследуем всего три цели

1. Ресурсы. (Еда, деньги)
2. Размножение (секс)
3. Доминантность (бравирование, понты и т.д.)

Именно преследование этих ресурсов и позволяет животному выжить в мире. Но на протяжении большого количество времени мы искусственно терпели ограничения в данных ресурсах. И именно поэтому человек продолжает добывать эти ресурсы, даже если у него они в достатке.

Именно ваше Биологическое начало требует от вас Вседозволенности и потребление ресурсов, больше еды, больше денег, больше внимания, больше секса и т.д.

А ваше Разумное начало, понимает, что искусственные ограничения будут более выгодны в долгосрочной перспективе.

Правильное питание - красивая фигура, а значит доминантность и секс

Экономия денег – Новая квартира.

Отсутствие алкоголя и гулянок – хорошая высокооплачиваемая работа.

Разумное начало искусственно вводит ограничения, для достижения потребных ресурсов в больших количествах, в тот момент когда Биологическое начало требует немедленного удовлетворения и получение ресурса.

И от того на сколько сильно вами владеет то или иное начало, и определяет ваш успех.

Давным-давно, наше биологическое начало было ограничено естественными ограничениями, но, благодаря прогрессу, их уже нет. Еды стало много, удобства все под рукой, сейчас даже помыться можно дома в ванной, а когда-то всей деревней в баню ходили))

Даже наша лень была ограничена условиями жизни. Не работаешь – умрешь!

И проблема современного общества, что мы не заметили, как ушли естественные ограничения (вспомните времена 20-30 лет назад) благодаря прогрессу, а биологические потребности искусственно не ограничили.

Кто-то жрет без разбору и жалуется на генетику. Когда я участвовал на съёмках передачи ПУСТЬ ГОВОРЯТ «груз 200» там были люди, которые весили 200кг. Вот это типичный пример подчинения своим биологическим потребностям, люди не хотели ограничивать себя в еде.

Всем им обещали помочь похудеть и знаете, какой специалист оказался самым востребованным? Хирург, который вырезает половину кишечника и человек перестает усваивать большую часть питательных веществ, т.е. ограничивать самостоятельно себя не надо, ограничения создадут искусственно. О чем это говорит? Что люди не хотят терпеть ограничения своей лени!!!

Будет их жизнь после операции счастливой? Сомневаюсь, поскольку в них господствует их биологическое начало, они полностью подчиняются своим животным инстинктам.

Постоянный самоконтроль биологического начала и подчинение РАЗУМНОМУ началу это путь к здоровью, счастью, а главное БОЛЬШИМ ресурсам.

Вот почему тот, **кто ограничивает себя в питании**, выглядит лучше, здоровее и сексуальнее чем те, кто не ограничивают себя.

Вот почему тот, **кто ограничивает свое время и силы спортивными тренировками**, имеет более сильное и здоровое тело, чем те, кто себя не ограничивают.

Тот человек, **который ограничивает свои посиделки в социальной сети**, имеет больше времени для реальных дел, которыми делает свое благосостояние, и жизнь в целом, более качественными.

Тот человек, **который ограничивает своё свободное время**, над созданием источника дополнительного дохода, получает больше материального достатка.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ! ВСЕ ЭТИ ОГРАНИЧЕНИЯ приносят УДОВОЛЬСТВИЯ от результатов.

Посмотрите по сторонам, большинство употребляет этиловый спирт (пиво, вино), берут быстрые кредиты, смотрят телевизор, сидят в социальных сетях, а потом ещё и удивляются почему у них в жизни всё так хреново.

А потому, что если хочешь удовольствие быстро, то оно будет маленьким и с последствиями.

А если ограничишь себя, удовольствие будет отложено по времени, но оно будет БОЛЬШИМ и без последствий.

В самоограничениях ключ любого успеха и любого достижения.

Только научившись терять, вы научитесь приобретать.

Умение ограничивать самого себя — одно из основных умений разумного человека.

Научитесь не обращать внимание на торт стоящий в холодильнике, научитесь работать по выходным, научитесь не покупать вещь, если она вам реально не нужна, научитесь учиться, когда все обучающие заведения закончены.

Только так вы станете красивее и счастливее. И чем больше вы ограничивает себя, тем больше получаете (можете себе позволить).

А теперь крупными мазками

ВЫВОДЫ:

1. Вес будет увеличиваться после любой диеты, главное, чтобы это происходило из-за восстановления гликогена и роста мышечной массы, а не жировой
- 2. Увеличивайте калорийность постепенно, до того уровня, который вам необходим**
3. Не прекращайте силовые тренировки
- 4. Используйте время после диеты, чтобы нарастить как можно больше мышц**
5. Соблюдайте конгруэнтность своих поступков
- 6. Не убирайте полезные пищевые привычки**
7. Не разрушайте принципы правильного питания
8. **Используйте периодизацию**, к примеру, зимой работайте на рост мышц, а весной на сжигание жира, это будет поддерживать вашу идеальную форму постоянно
- 9. В самоограничениях ключ любого успеха и любого достижения**
- 10.** Прислушивайтесь к своему РАЗУМНОМУ началу и ограничиваете БИОЛОГИЧЕСКОЕ.

Законспектируйте пару ДЕЙСТВИЙ, которые вам понравились и выполняйте их каждый день, и всё у вас получится.

Успехов, с искренней верой в вас, ваш Ярослав Брин.