

Как в 52 года поменять свое питание, в 55 стать абсолютно здоровым и помолодеть на 20 лет (часть 1).

Сегодня у меня в гостях Алексей Ятленко, ему 65 лет. Из них 50 лет он посвятил бодибилдингу и вопросам оздоровления, омоложения организма, вопросам питания. Уже 37 лет Алексей является персональным тренером высшей категории по бодибилдингу и фитнесу, автором оздоровительного проекта «Фруктовый бодибилдинг», который действует в 26 странах мира. Он сертифицированный специалист по диетологии и коррекции веса. Алексей рассказал, как в 52 года отказался от мяса, вылечился от многих болезней и впервые в жизни почувствовал себя по-настоящему здоровым.

С чего все началось.

Мой переход на растительное питание случился не сразу, а спустя многие, многие годы попыток исправить свое здоровье.

Многим людям хорошее здоровье дается от рождения, они ни о чем не беспокоятся, им кажется, что все в полном порядке. Они любят хорошо поесть, потусоваться, отдохнуть, выпить, покурить. Они делают карьеру, планируют жизнь на 100 лет вперед, в общем, берут от жизни все. Как правило, к 50 годам у них, как все привыкли думать, неожиданно появляется букет болезней. Все считают, что для 50 лет это вполне естественно, ведь приближается старость. И ты сразу никому не нужен, ты обуза, про тебя все забывают, в худшем случае – инфаркт или инсульт. Человек в самом активном возрасте уходит, что мы видим сплошь и рядом, «зато без мучений» – как многие говорят. Это типичная история.

А есть люди, которым с самого рождения приходится бороться за свое здоровье и за свою жизнь. Я принадлежу именно к таким. С самого раннего детства родители постоянно за меня боролись. Сказать, что я часто болел, – ничего не сказать. Сколько себя помню, это были постоянные консилиумы врачей и больницы.

Причем каждая болезнь протекала обязательно с каким-нибудь осложнением. И, несмотря на то, что я с 15 лет упорно занимался спортом, тренировался, имел спортивные разряды, это не помешало мне к 28 годам приобрести длинный список диагнозов: вегетососудистая дистония по гипертоническому типу, аномальное давление – 175 на 58, хронический пиелонефрит, хронический нефроптоз правой почки, хронический простатит, хронический бронхит, дерматит, сильнейшая экзема, воспаленные миндалины, многомесячная температура, которая не проходила ни на 1 день.

Врачи сами не знали, что со мной делать, и просто отказались от меня. Мне было 28 лет, у меня были молодая жена, двое детей, но чувствовал я себя как старик.

Как я начал менять свою жизнь.

Моя интуиция и мотивация к жизни перевесили, и я взял всю ответственность за свое здоровье в свои руки. И с тех пор ни на один день я не прекращаю эту работу над собой. Все началось с изменения питания, с различных практик голодания, очищения, очень много физической работы, велосипеда, плавания. Но что бы я ни делал, становилось лучше, а вот до конца прийти к осмыслению, что питание – самое важное для здоровья, я не мог.

Я больше уверовал в спорт, в очищение, гимнастики, и это помогало, но не настолько, чтобы изменить картину. Будучи взрослым, в 44 года я стал чемпионом среди ветеранов по бодибилдингу. Уже тогда я не был тем больным ребенком – внешне был здоровым, красивым, энергичным мужчиной, но внутри все равно чувствовал, что годы берут свое, что что-то не так в этой красивой упаковке. Я искал новые методики, перепробовал все, что существует в нетрадиционной медицине. И случилось так, что в 52 года судьба отправила меня в Эквадор, где моя жизнь кардинально поменялась, когда я случайно нашел статью в интернете о растительном питании, а в частности, о сыроедении. Я сразу понял, что это мое.

От состояния «болен» к состоянию «здоров».

И вот представьте, я – чемпион, большой, накаченный, но с проблемами внутри, о которых никто не знает, вдруг в один вечер изменил образ жизни, на следующий день стал сыроедом-фрукторианцем. Уже 12 лет я на растительном питании, из них 7 лет был на сыроедении. За это время было очень много ошибок, срывов, потому что у меня не хватало знаний. Сейчас, конечно, абсолютно другое видение, но эти 12 лет помогли мне полностью изменить взгляд на питание и на жизнь. И вот что я вам скажу – «изменишь питание – изменишь судьбу». И это не пустые громкие слова. Именно так со мной и произошло. И на тот момент, по прошествии 3,5 лет СЕ, я практически полностью забыл о всех своих болезнях, то есть я в 55 лет стал абсолютно здоровым человеком, и все те диагнозы, которые я перечислял и с которыми медицина не могла справиться 28 лет, сами собой исчезли в 55 только благодаря растительному питанию.

С тех пор, от состояния «болен» я перешел в состояние «здоров». И мне это помогло не просто приобрести великолепное здоровье – с каждым годом я становлюсь сильнее физически, повышается выносливость. Когда я в 55 лет жил в Эквадоре, испанцы мне не верили и говорили: «Вы, наверное, плохо говорите по-испански, когда сообщаете, что вам 55 лет. Вам, наверное - 35».

Для меня питание – это не панацея, а всего лишь инструмент для качественной жизни. А в моем понятии качественная жизнь – это молодость, здоровье, физическая энергия, эмоциональная энергия, стрессоустойчивость и физическая подготовка, которую никто не отменял.

Посмотрите, что делается вокруг, посмотрите на людей: в 30-40 лет рыхлые, пивные животики, лишний вес, и все сваливают на гормоны, на возраст, на все что угодно. Поверьте мне, никаких гормональных сбоев, если нет никаких серьезных болезней, у человека быть не должно. Мы по своей природе какими были в 20 лет, когда физически созрели, такими и должны оставаться, если есть физическая нагрузка. И если юноша в 20 лет весил 70 килограммов, он и в 65 лет должен весить 70 плюс-минус 2-3 килограмма.

Зачем отказываться от мяса?

Мне, как соревнующемуся бодибилдеру, приходилось есть белковую пищу по 3-4 раза в день – это курица, рыба, яйца, творог. Да, это все работает на «массу», но массу в кавычках. Человеку для жизнедеятельности не нужна лишняя масса, все что человек наращивает лишнего – так называемый вес – это вода и шлаки, которые задерживаются в нашем организме.

В кишечнике традиционно питающегося человека несколько килограмм, а иногда до десятка килограмм, каловых масс, которые постепенно оседают на стенках толстого кишечника, и это тоже наш вес. Поглощая животную пищу, мясные продукты, я, кроме внешней картинке, не получал ничего, мои болезни практически никуда не уходили. И когда я начал серьезно изучать вопросы питания, узнал, что, любое мясо с трудом, если и усвоится, то на 40%. И для того, чтобы усвоить эти 40%, уходит большое количество энергии, но в результате мы получаем зашлакованный организм.

Я проводил эксперимент: через 7 дней сухого голодания я перешел на «сбалансированное здоровое питание», которое рекомендуют все фитнес-тренера, фитнес-гуру – это творог, каши, яйца. И я описал этот эксперимент в книге «Записки сыроеда». Через следующие 19 дней я распух, набрал 12 кг. веса. Эквадорские клиенты-испанцы говорили: «Русский тренер знает секрет набора массы – он набрал столько килограмм за такой срок!» А я просто распух, у меня пропала выносливость, я опять заболел и впервые почувствовал себя на мои 55 лет.

Мой организм бунтовал: сразу пошли высыпания на коже, появилась одышка, потливость, не хотелось заниматься тренировками, я становился вялым, как все обычные люди. Поэтому, о чем говорить? Какое мясо? Организм даже не захочет его. Если, повторяюсь, он чего-то требует, значит, скорее всего, нарушен баланс. У нас, к сожалению, многие веганы, сыроеды, вегетарианцы абсолютно ничего не знают о микроэлементах, что в течение суток, в течение недели должно поступать в организм. Задаю вопросы – никто не знает, просто делают, потому что это модно. Едят сплошную картошку, макароны, выпечку – вроде вегетарианство, но зла от такого подхода больше, чем от традиционного питания, к сожалению.

Когда я это понял, полностью исключил продукты животного происхождения из своего рациона.

Уже через несколько месяцев похудел на 14 килограмм, потому что началось очищение организма и все «добро», что я накопил за свои 52 года, начало выбрасываться из меня. И когда я подробно читал литературу, например, результаты Китайского исследования, которое я изучал вдоль и поперёк с блокнотом и карандашом, я осознал, что мясо – это наша старость. И точно так же я пришёл к пониманию, что ни яйца, ни рыба, ни молочная продукция нам не нужны.

ЧТО ДАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.

Человек, который меняет свое питание – это приходит автоматически – хочет физических нагрузок. Мы начинаем понимать, что такое гормоны молодости, такие как мелатонин или гормоны роста – соматотропин, мы понимаем, почему нежелательно есть после 19 часов, почему ложиться спать лучше в 21, максимум в 22 часа, почему организму нужно мало часов сна, когда ты ложишься вовремя. Потому что здесь все вступает в связку. Когда начинаешь все это понимать, вся математика здоровья складывается в одну простейшую формулу. Любой уровень, любой возраст, любой уровень физического состояния, физической подготовки – это всего лишь контрольная точка, а результат

практически запрограммирован – это восстановление здоровья.

И как ни странно, чем старше ты становишься, тем тебе, при правильном питании, легче вырабатывать свой физический потенциал.

Сейчас я тренируюсь так, как будто мне 30 лет. Каждое утро 80-90 минут я привожу тело в норму, чтобы заработать свой завтрак. Я спокойно, не особо напрягаясь, за свою зарядку могу подтянуться на турнике разными хватами пару-тройку подходов по 6-8 раз, отжаться на брусьях до 25 раз, 70 раз отжаться от пола различными хватами.

Я не ем до тех пор, пока я не поработаю физически. И это все дает мне не просто внешний вид, а именно здоровье, молодость, мощнейшую энергетику, выносливость. Кто в 65 лет не мечтает заниматься любимым делом, получать удовольствие от физической работы, становиться все здоровее? Не хуже с годами, а здоровее!

Рецепт заряжающего сока.

Этот напиток вне конкуренции, он разлетается по всему миру на ура.

1. Выдавливаем сок 3-4 апельсинов.
2. Отрезаем 1 см корня имбиря и на маленькой терке натираем его в сок.
3. Добавляем половинку сока лимона или одного лайма.
4. И все это медленно с удовольствием выпиваем.

Это прекраснейший оздоровительный сок! Я его частенько пью вместо ужина. Иногда вместо завтрака. А когда у меня разгрузочные дни, я целый день пью воду с лимоном или лаймом и этот цитрусовый сок. На следующий день чувствую себя как энергетическая машина.

Питание – это всего лишь инструмент (часть 2).

В продолжение вчерашнего интервью Алексей Ятленко рассказал о дневном рационе, хитром витамине B12 и о том, что без физических нагрузок – никуда. И конечно, поделился еще одним любимым рецептом.

Как проходит мой день.

Мой примерный распорядок дня практически незыблем.

Мой день начинается в 4:15 утра, организм работает как часы, уже много лет мне не нужен никакой будильник. Не вставая с кровати, я делаю тибетскую гормональную гимнастику – это занимает 10 минут, после чего встаю.

Я всегда начинаю свой день с подготовки организма и всех органов – желудка, печени – к работе. Как известно, организм биологически очищается с 4 утра до 12 часов дня, и в этот момент желателно помочь ему выбросить все лишнее.

Для этого я пью теплую воду с яблочным уксусом, потом делаю определенные процедуры, и через полчаса готовлю мой супероздоравливающий напиток, в состав которого входит куркума, имбирь, корица, кардамон, чуть-чуть кайенского перца, чеснок, сок лимона. Все это перемешиваю, выпиваю и заедаю золотым мёдом (это мёд с куркумой, смешанный в определенной пропорции), который является настоящим природным антибиотиком. Минут через 30 я начинаю утреннюю тренировку.

Моя утренняя ежедневная физическая тренировка вот уже много лет длится не мене 80-90 минут.

Я делаю специальный набор упражнений на мышцы стабилизаторы позвоночника, растяжку, силовые упражнения.

Я считаю, что силовой работе нужно уделять 9-10 часов в неделю. И это не просто блажь, и не потому что я профессиональный тренер. Давно доказано многочисленными научными исследованиями, что именно дозированный силовой грамотный тренинг дает молодость в долгосрочном плане. Это документированный факт, и я это проверил на себе.

Проведя утреннюю тренировку, я считаю, что заработал свой завтрак.

Мой первый приём пищи начинается где-то в 8:30 -9 часов утра с какого-нибудь свежесжатого овощного сока, я предпочитаю овощные соки, которые сразу наполняют организм силой. Например, выпиваю 500 мл. сока из моркови, тыквы, сельдерея, свеклы. Выпив сок, мою соковыжималку и через 15-20 минут готов к продолжению завтрака – прекрасному очистительному салату, который состоит из 2-3 натёртых яблок, свеклы, моркови, добавляю туда льняное и оливковое масло холодного отжима. И вприкуску ем замоченные с вечера грецкие орехи. За такой завтрак я получаю полную палитру всех микроэлементов.

После этого у меня утренняя прогулка, если это лето, может быть велосипед, плавание или силовой тренинг на улице (турник, брусья).

Следующий приём пищи – качественный обед, я также зарабатываю физической нагрузкой.

Обед, естественно, должен быть полноценным, то есть я опять должен разжечь пищеварительный огонь в желудке.

Для этого я выпиваю какой-нибудь травяной чай. Это может быть имбирный чай – имбирь с лимоном, могу добавить листья смородины или малины или иван-чай, с добавлением целебных трав и имбиря.

После этого следует макробиотическое блюдо, которое состоит из сложных углеводов таких как замоченная или отварная гречка, бурый или коричневый рис, какие-то бобовые – это горох, чечевица, фасоль, обязательно замоченные на ночь, чтобы убрать фитиновую кислоту, тушеные овощи из крестоцветных и других овощей– цветная капуста, брокколи, морковь, перец, стручковая фасоль.

То есть это хороший полноценный обед, в котором присутствуют и белки, и клетчатка, и углеводы. И никакого мяса тут близко не нужно, потому что в фасоли, бобовых, чечевице хороший качественный белок.

После такого плотного обеда, через 2,5-3 часу меня простой и скромный ужин.

На ужин у меня частенько капорский чай (иван-чай) с медом, или легкий салат, или семена льна, замоченные в определенной пропорции. Или это сок, и больше ничего. Организм привык довольствоваться малым, ведь не важно сколько ты съел, а важно, сколько усвоил твой организм.

Ужин у меня максимум в шесть часов вечера, и не потому что это модно, а потому что, во-первых, мне всего достаточно, а во-вторых, стараюсь не нагружать свой ЖКТ, свою

гормональную систему, не нагружать поджелудочную железу, которая после 19 часов вечера не справится с любой едой, даже с очень легкой. Если нарушить это правило поздним ужином, то не выработается гормон молодости мелатонин, и, как следствие, ждет плохой сон.

А частенько, я пропускаю ужин, мне вполне хватает и 2-х разового питания.

Сейчас я дошел до такого уровня, что мне, как бодибилдеру, не надо питаться 3,4,5, раз в день, у меня двухразовое сбалансированное плотное питание. Практикую интервальное голодание по системе 16/8 или 18/6.

Мой организм привык, что после 17 часов я не хочу есть. Я ложусь вечером в 20:30 -21:00 и засыпаю очень быстро.

После 19:00 вообще никому не советую есть, потому что организм до сна должен успеть переварить пищу, чтобы она хотя бы дошла до тонкого кишечника и там начала перевариваться, а не просто с полным животом лечь спать.

В идеале, за 4 часа до сна необходимо закончить все приемы пищи. А не так, как у нас происходит на Новый год: ночью едим жирное, сладкое, копченое, соленое и ложимся спать. И через 10 дней праздников у всех +4 кг «опухшести», а не мышечной массы.

Я сам визитная карточка своего образа жизни.

Когда меня спрашивают: «А как же мышечная масса?» – посмотрите на мои фотографии на растительном питании.

Мои клиенты показывали мои фотографии на пике периода сыроедения профессиональным тренерам из Москвы и Питера, те смотрели и говорили: «не верьте ему, он на стероидах». Представляете, меня сравнили со стероидным качком! Для меня, высшая похвала того, чего можно добиться на растительном питании.

Когда тренер говорит «делайте так и будете выглядеть эдак», а сам сидит с рыхлым пивным животом, я такому тренеру не верю. Я в любой момент онлайн-вебинара могу снять футболку и на камеру показать, как выгляжу в свои 65 лет, на этом все разговоры заканчиваются, потому что мне верят.

Какой у тебя кишечник – такой иммунитет.

Сейчас я продолжаю консультировать людей по питанию, тренингу, здоровому образу жизни, провожу 2-х месячные онлайн-коучинги для тех, кто хочет привести себя в форму – похудеть или набрать мышечную массу. Эти 2 месяца я буквально за руку веду клиента до результата. Это особенно важно в условиях пандемии, которая показала, что иммунитет – это наше все!

Весь иммунитет начинается в кишечнике. Какой у тебя кишечник – такой иммунитет. И растительное питание как раз помогает избежать серьезных осложнений. Даже если кто-то приболел, то скорее всего, он это даже не заметит. Ну и плюс физическая работа, гормон молодости – мелатонин, определенная практика питания, тренировок, восстановления, эмоционального фона – вот это и есть наш иммунитет!

«Питание – это всего лишь инструмент».

Не надо никаких лозунгов «Сыроедение, веганство или вегетарианство!». Не нужно этих

знамен, мы все индивидуальны. Я изучал зоны долгожителей – так называемые голубые зоны (*прим.: имеется в виду книга «Голубые зоны», на основе исследования о питании долгожителей*). Одна из зон находится в Эквадоре, где я жил, поэтому я изучил всё вдоль и поперек. Я не нашел практически ни одного долгожителя 100%-го сыроеда. У всех свой баланс. И я вывел закономерность этого баланса. Я не фанат какого-то вида питания, оно у меня и моих клиентов растительное, но при этом, очень сбалансированное. Мы знаем, какой продукт в какое время есть, потому что этот же продукт в другое время не принесет пользы.

И какие продукты есть нельзя. Например, сахар – это чуждый элемент. Когда мы съедаем, допустим, ложечку сахара, через несколько минут в организме не остаётся витаминов группы В. Сахар нас уничтожает!

О витамине В12.

Витамин В12 очень «хитрый», его даже частенько не хватает традиционно питающимся. Если он находится в продуктах животного происхождения, то почему многие, кто ест мясо, творог, яйца, тоже имеют анемию? Потому, что В12 сложно усваивается, когда в кишечном тракте есть неполадки. Когда это происходит, помогает прием добавок, и без разницы на растительном вы питании или традиционном.

Если говорить о витамине В12, я считаю, лучшая его форма для усвоения это не Цианокобаламин, а Метилкобаламин.

Его можно принимать по 1000 мкг – разовая доза – 3 раза в неделю, или 2500 мкг – раз в неделю. И этого вполне достаточно.

Вкусный рецепт.

Одно из любимых блюд – это зеленый смузи. Зелени я уделяю очень серьезное внимание, употребляю 500 г. зелени в день как минимум. Допустим, между завтраком и обедом хочется перекусить что-то полезного и сытного – тогда зелёный смузи – это отличный вариант.

Я перемешиваю в блендере горсть шпината, петрушку, кинзу, пару стеблей сельдерея, могу добавить люцерну, листья свеклы, которую многие выбрасывают, а это кладовая витаминов, выбрасывать нельзя. Кидаю туда одно спелое яблочко и пару-тройку спелых бананов. Что такое спелый банан? Ни в коем случае нельзя добавлять желто-зеленые бананы, они крахмалистые. Надо использовать в питании бананы, которые покрыты коричневыми пятнышками. И как только на нем появляется много коричневых пятнышек – это банан, который можно употреблять в пищу, т.е. у него крахмалы уже в стадии глюкозы и они полезны.

Добавляем немного водички, пару листочков мяты. Иногда, для пикантного вкуса, могу бросить в блендер зубчик чеснока. Консистенция должна быть жидкая, однородная такая как крем. Вкус изумительный, настоящий торт!

Пожелания.

Ну, я сразу скажу то, что переход на растительное питание – это непростой переход, как многим кажется, это определенная работа над собой.

Вот на что нужно обратить внимание – не надо никакой паники, никакого стресса. «А что,

если мне не хватит белков, жиров, углеводов?» – не переживайте, просто доверьтесь природе, доверьтесь растительной пище и спокойно выполняйте определенные рекомендации. Пост – это прекрасное время, которое через пару месяцев реально вам показывает все плюсы растительного питания, если оно было сбалансированным. Кто-то сбросит лишний вес, у кого-то вдруг появится больше энергии. И еще вы можете заметить чистоту мыслей, помыслов, вам захочется творить.

Советую освободить психику, самое сложное, знаю по опыту, в переходе на растительное питание – это страх, психоз, давление окружающих, что без этого нельзя, ты погибнешь. Я всегда говорю: «Если вы на мясе такие умные, то почему такие больные?» И никто не может мне ответить. И почему мы – те, кому, якобы, не хватает белков, такие здоровые, с сияющими глазами, энергичные и сильные?

Доверьтесь природе, представьте, как каждая клеточка вашего организма наполняется здоровьем, жизнью, энергией. Посмотрите в природе наши травоядные – огромные слоны, огромные гориллы, – разве они поглощают мясо? Нет. Но при этом, они сильнее человека в несколько раз. Поэтому самое главное во всем этом – психика, это эмоции, это твои мысли! Все остальное под себя можно подстроить: диету, набор продуктов – это всё технические вопросы.

Но главное, с чем все сталкиваются – это страх голода, это стереотипы, привычки, когда организм что-то требует. А требует не организм, а паразиты, которые внутри человека. Это они хотят жареного, жирного, сладкого, соленого, вкусного.

Сейчас я даю это интервью, а если бы я не изменил свою жизнь, своё питание, я бы с вами сейчас, скорее всего, не разговаривал. Некому было бы разговаривать. Меня спас переход на растительное питание. Сейчас я не выгляжу, как тот монстр 80-килограммовый при росте метр семьдесят, как тогда, когда я выступал. Мой вес 60-63 кг, я выгляжу прекрасно – мышцы идеальные, рельефные, пропорции хорошие. И всё потому, что интуитивно доверился естественному цельнорастительному природному питанию.

Как увеличить мышечную массу на растительном питании (часть 3).

«Можно ли увеличить мышечную массу, если не ешь мясо или хотя бы не терять ее?» – это один из частых вопросов, которые присылают мне в последнее время. В поисках ответа я снова отправился к Алексею Ятленко, профессиональному бодибилдеру, персональному тренеру и эксперту по оздоровлению организма. Алексей ответил на этот и другие важные вопросы, связанные с питанием и тренировками. А еще рассказал про 3 упражнения, которые советует выполнять каждому, даже если тебе 70 лет.

Меня часто спрашивают, можно ли увеличить силу и мышечную массу без употребления продуктов животного происхождения? Обратима ли сильная потеря веса, которая происходит на сыроедении? И как к этому относиться?

Без продуктов животного происхождения можно увеличить мышечную массу и силу так же, как и при традиционном питании. Для начала организму нужно... не мешать.

У людей, которые только перешли на растительное питание после многолетнего употребления животной пищи, организм начнет очищаться от токсинов и накопившихся шлаков. Сначала, особенно у сыроедов, вес будет стремительно падать. Наша задача на этом этапе – не мешать организму, просто довериться природе и постоянно поддерживать себя в хорошей физической форме.

На период полноценного очищения организма обычно уходят от 6 до 8 месяцев, но всё индивидуально, зависит от состояния здоровья к моменту перехода, хронических заболеваний, от конституции человека и типа нервной системы. Можно и в 3-4 месяца закончить все свои чистки. Но иногда ко мне обращаются хронически больные клиенты, у которых за 40-50 лет накопилось множество болезней, конечно, их организм будет очищаться долго.

Когда организм начнет восстанавливаться, вы ощутите небывалую энергию, выносливость, которой раньше не было. Но во время очищения вы будете терять вес – это неизбежно.

Чтобы вас это не пугало, поделюсь личным примером. Я начинал свой путь сыроедения, а начинал я резко, в один день, с перехода от традиционного типа питания на сыроедение-, фрутарианство, с весом около 80 килограммов чистых мышц при росте 170.

Через пару месяцев у меня было минус 14 килограммов.

Мой минимальный вес был 47 килограммов. Да, с 80 до 47, но когда организм очистился, он начал всё впитывать как губка, и я стал весить 67 килограмм. Без потери веса на СЕ не обойтись, но на мой взгляд, оно того стоит.

После всех чисток, особенно сухого недельного голодания, организм будет способен к росту. Тогда вес начнет восстанавливаться.

У вас есть 2 пути набора мышечной массы.

Первый, которым, к сожалению, многие идут – просто употреблять растительные продукты, много фруктов, овощей, при этом не утруждать себя никакими физическими нагрузками, просто вести обычный малоактивный образ жизни, как я это называю «диванное растительное питание».

А можно выбрать путь эффективного растительного питания, которое включает в себя качественное, сбалансированное растительное питание, активный образ жизни и регулярный, грамотный интенсивный силовой тренинг. Результаты в каждом случае будут противоположные.

При «диванном растительном питании» человек получит вялое, слабое тело, недостаток мышечной массы и те самые впалые щеки, о которых все говорят. Человек может ощущать падение энергии, перепады настроения, отсутствие силы, выносливости. Как результат, часто происходит разочарование в растительном питании, депрессия, падение жизненной активности.

Во втором случае, в активном случае, мы получим сильное, красивое, мускулистое и очень рельефное, пропорциональное тело с хорошей мышечной массой. Энергия, выносливость, сила будут просто вас переполнять, вы будете очень жизнерадостны и активны.

Когда закончились все мои чистки, выносливость просто зашкаливала. Помимо того, в свою утреннюю легкую тренировку, которая длится около часа, я умудрялся вставить медленные приседания. Я приседал 250 раз, и мой пульс практически не повышался, даже одышки не было. Почему 250 раз? Можно и больше – тело не устает, просто мне

надоедает считать. У меня есть клиент из Израиля, которому сейчас 66 лет, он приседает 300 раз без перерыва и тоже заканчивает на этом, потому что скучновато. А начинал он со 108 приседаний. Некоторые клиенты доходят до 450-600 приседаний, что соответствует колоссальной выносливости, бегу в 4-6 километров. Хочешь жить долго и быть здоровым – приседай, но делай это правильно.

Три обязательных упражнения.

Всего есть 3 обязательных ежедневных упражнения, которые я рекомендую выполнять каждому до глубокой старости: это приседания со своим весом, отжимания от пола и упражнение на пресс – отрыв лопаток, так называемое скручивание, которое не надо путать с диагональным скручиванием.

Эти 3 упражнения мы должны делать ежедневно, всегда, где бы ни находились: в поезде, в самолете, на отдыхе – где угодно. Начать можно с 1-3 подходов по 15-20 раз, а приседать не менее 50 раз и постепенно довести хотя бы до 100 приседаний в день, это прекрасная нагрузка.

Эти 3 упражнения могут делать все. Мои клиенты при длительных перелетах спокойно встают с кресел и начинают приседать и отжиматься прямо в самолёте. На них смотрят с восхищением. Кто-то в это время ест «пластмассовую» еду в самолете, а мои девочки отжимаются от пола. Упражнения можно делать в поезде, в гостинице – где угодно. Всего 3 упражнения, но каждый день.

Тебе нужны физические нагрузки.

Чтобы набирать мышечную массу, иметь прекрасное тело, а не тело спящего мячика, нужны физические нагрузки. Физические нагрузки приводят к усилению циркуляции крови в организме, улучшают работу всех наших органов. Тут же активизируется работа сердца, легких, ускоряется метаболизм. После переходного периода, организм будет просто требовать физических нагрузок. Тогда надо будет интенсивно тренироваться.

Интенсивные силовые тренировки необходимы не только мужчинам, но и женщинам. Женщинам нужно заниматься силовым тренингом больше, чем мужчинам, как ни странно. Но женщины боятся по незнанию и избегают силовых нагрузок, считают, что это опасно, что можно перетренировать свое тело. Но это не так, женщина получит от силового тренинга прекраснейшее, здоровое, энергичное красивое тело, никаких гипертрофированных мышц не будет, будет только стройность и подтянутость, неважно, сколько вам сейчас лет.

Тренироваться необходимо только в фазе суперкомпенсации, слово непонятное, но важное. Применяя фазу суперкомпенсации, даже домохозяйки со стажем при дозированном грамотном силовом тренинге через 6-8 месяцев получают практически идеальное модельное тело.

Плюсы от тренировок.

Уже 37 лет я наблюдаю одну и ту же картину, как в России, так и за границей, люди практически ничего не знают о действительно эффективном тренинге.

Это такая же наука, как и медицина и все остальные науки.

Это не просто «качалка», как у нас привыкли думать. Здесь принцип «чем больше, тем лучше» не работает.

Отсутствие должных результатов, многие велят это на плохую генетику, не надо этого

делать, не генетика здесь виной. Достичь реальных результатов в силе и массе может абсолютно каждый при любом уровне физической подготовки, для этого не надо, и даже вредно, тренироваться с утра до ночи. Нужно просто хорошо знать некоторые азы физиологии, анатомии, биохимии и применять эти знания на практике.

На растительном питании ты сможешь тренироваться дольше, выглядеть красивым, молодым, энергичным, а на традиционном питании это будет красивая упаковка с сомнительным содержанием и с большим количеством болезней.

Нарастив на растительном питании мышечную массу, ты практически её не теряешь, что там терять, ты и так подтянутый, у тебя нет задержки воды, нет лишних килограммов, лишнего жира, шлаков. Твои мышцы останутся с тобой практически до конца жизни, если ты при этом регулярно поддерживаешь себя физическими силовыми нагрузками.

И снова про пользу зелени.

Поначалу, поглощая фрукты, овощи, зелень, вес все равно будет уходить потому, что организм будет настраивать работу желудочно-кишечного тракта.

Чтобы это произошло быстрее – ешьте больше зелени. Намного больше, чем обычно.

Зелень – это приоритет, в ней очень много белка, она даст колоссальный прилив силы и энергии.

Ешьте не просто пару пучков петрушки, кинзы, укропа - нет. Когда я наращивал мышечную массу, то в день употреблял около килограмма зелени.

Какая зелень предпочтительна? Это шпинат, листья (ботва) свеклы, сельдерей, петрушка, кинза, люцерна, можно добавлять туда зеленые соцветия брокколи, листья салата.

Рекомендую ежедневно каждому человеку употреблять не меньше 450-500 граммов различной зелени. Одна миска зелени – это всего 250 граммов, попробуйте употреблять столько в каждый прием пищи. Обратите внимание, как делают гориллы в природе, когда горилла ест банан, она ест его с листьями, хотя ее никто этому не учил.

Когда я ещё не владел этой информацией, я поглощал тонны фруктов, в результате мой вес становился близок к 50 килограммам. И только разобравшись в этом вопросе, я начал набирать качественный вес.

Но в привычном виде зелень невозможно употребить в таком большом количестве.

Представьте, если вы будете просто эту зелень жевать, как корова, во-первых, у вас к вечеру челюсть перестанет работать, а во-вторых, в зелени содержится целлюлоза, и наш организм просто не усвоит её в таком количестве.

Выход один – блендер мощностью где-то на 1000-1200 ватт.

У меня обычный Phillips на 1200 ватт. Я закидываю в него всю эту траву, добавляю пару бананов или яблочко, чуть-чуть водички и всё это перемешиваю на больших оборотах.

В хорошем блендере зелень перемалывается до молекул, получается однородное пюре.

И такой смузи усваивается моментально.

Во-первых, это вкусно, во-вторых, легко для организма. Мы можем позволить себе 2-3 таких смузи в день, а кто хочет получить действительно крепкое здоровье, хороший желудочно-кишечный тракт, силу, массу, употребляйте такой смузи 3-4 раза в день.

Особенно летом, когда будет много зелени и появятся натуральные фрукты.

Зелень, фрукты дают прекрасный аминокислотный состав, дают практически все минералы, это доказано наукой. Килограмм зелени в день, фрукты, овощи, и организм будет иметь такой мощный, хороший желудочно-кишечный тракт, после этого он будет

впитывать всё.

Достигнув этого, можно перейти на малоедение, когда уже нет нужды подсчитывать калории, организм будет сам понимать, когда ему достаточно.

Хочешь быть здоровым, сильным, энергичным в любом возрасте – употребляй в большом количестве зелень, фрукты, овощи и цельнорастительные продукты.

Про протеин.

Многие меня спрашивают про протеин при силовом тренинге на растительном питании. Протеин – это всего лишь добавка, растительная, белковая, но добавка. Я положительно отношусь к качественным растительным протеинам. Но тут не надо делать ставку только на них.

При правильном, сбалансированном питании, добавив качественные протеиновые добавки, вы получите просто феноменальный мышечный рост.

При силовых тренировках, я рекомендую употреблять растительный, качественный протеин, желателно на основе гороха или конопли, аминокислоты ВССА, плюс креатин и глютамин.

Многие идут от обратного, начинают уповать на растительный протеин и совсем забывают, что это всего лишь добавка, а не заменитель пищи.

Чтобы получить максимальную пользу от протеина, надо знать, когда и в какое время его принимать. Пить его с утра до ночи – только облегчить кошелек.

Первый протеиновый пул – в 12 часов дня, в этот момент можно употребить протеин с креатином и с глютамином. А второй пул усвоения протеина – 17 часов вечера. Именно в это время от его приёма будет максимальная польза.

Результаты.

Есть прекрасные примеры моих знакомых, тренирующихся на растительном питании, один из ярких – Володя, тренер, который 5 лет назад начинал с вегетарианства, потом стал веганом. На своем питании, он стал трехкратным чемпионом Европы по жиму штанги лёжа, по подъему на бицепс. Питаюсь овощами, фруктами и зеленью. При весе всего 67 килограммов он творит чудеса, у него жим лежа далеко за 100 килограммов. А ему 50 лет, даже не 30.

Когда ты здоров, тебе всё по плечу, и творчество, и активность, и энергия, и достойная старость. Но как только ты заболел, никакие миллионы не спасут, они тебе не нужны, если нет здоровья. Инвестируй в здоровье, в этом тебе поможет растительное питание.

Начните с изучения книги «Китайское исследование», благодаря этой книге я много чего понял несколько лет назад.

На растительном питании у нас раскрывается потенциал, творчество, ты начинаешь творить. Свои книги «Записки сыроеда» и «Фруктовый бодибилдинг», я писал на чистом фруктарианстве, когда мозг не одурманен тяжёлой пищей, когда ты летаешь, в прямом смысле, мысли у тебя четкие, ясные.

Я писал эти книги сразу на чистовик, просто набирал на клавиатуре, никакой редакции.

И когда меня попросили подготовить эти книги для их издания в Польше, у меня как раз был сухой пост – 10,5 дней без капли воды, без еды. Я оформил 3 книги, практически на

одном дыхании, даже ни разу не прилёт днем за это время. Энергии море!

Еще один плюс от растительного питания – улучшается память, это я по себе заметил – если бы я в школе имел такую память, как сейчас, я был бы, наверное, отличником.

Чем старше становишься, тем больше ты находишь каких-то приятных бонусов от растительного питания. Одно дело, когда ты стройный, молодой, подтянутый, сильный в 20 лет, и другое дело, когда на седьмом десятке ты всё такой же энергичный, подтянутый, сильный,

Это касается и женщин. Я знаю женщин, которые давно в этой теме, много лет уже тренируются и питаются растительной пищей и на седьмом десятке выглядят так, что дай бог 30-летним девочкам так выглядеть. Выдают возраст только морщинки на лице, а тело у них – как у молодых, подтянутых женщин. И это всё стало возможным благодаря здоровому образу жизни и здоровому цельнорастительному питанию.