

SPALAJ
TŁUSZCZ



Tom Venuto



BUDUJ
MIEŚNIE

GALAKTYKA

Wiadomości zawarte w książce powinny być wykorzystywane wyłącznie w celach informacyjnych i nie mogą zastępować porad lekarskich ani opieki medycznej. Jak w przypadku każdej nowej diety czy planu ćwiczeń program odżywiania oraz treningi opisane w publikacji należy skonsultować z lekarzem, który zdecyduje, czy są one odpowiednie w danej sytuacji. Potrzeby żywieniowe ludzi różnią się w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia i diety. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki wynikające z zastosowania informacji zawartych w niniejszej książce.

Tytuł wydania oryginalnego:

BURN THE FAT, FEED THE MUSCLE: A 30-DAY PLAN TO SHED FAT,
GET LEAN AND TRANSFORM YOUR BODY FOR GOOD

Copyright © 2013 by Tom Venuto

By arrangement with the author. All rights reserved.
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z autorem.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2014 by Galaktyka sp. z o.o

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-346-8

Konsultacja: *Jakub Mauricz*
Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Zdjęcia okładkowe: *Scott McDermott*
Projekt okładki: *Jakub Kabala*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Białostockie Zakłady Graficzne S.A.*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa Moja historia: od grubego chłopca do eksperta w dziedzinie redukcji tkanki tłuszczowej **vii**

Część 1 Filozofia

Rozdział 1 Sekrety spalania tłuszczu najszczuplejszych ludzi na świecie **3**

Rozdział 2 Dlaczego diety zawodzą, a program żywieniowy działa **14**

Rozdział 3 Jak rozpoznać typ sylwetki i dostosować do niego plan żywieniowy **29**

Część 2 L.E.A.N.: Plan działania dla tych, którzy chcą wyszczupić – określ punkt odniesienia

Rozdział 4 Mierzenie składu ciała **51**

Rozdział 5 Śledzenie postępów: system sprzężenia zwrotnego, który cię nie zawiedzie **66**

LEARN: TRENING MENTALNY

Rozdział 6 Wyznaczanie celów i trenowanie umysłu **84**

EAT: ODŻYWIANIE

Rozdział 7 Zrozumieć kalorie **109**

Rozdział 8 Równoważenie makroskładników pokarmowych **127**

Rozdział 9 Dobre tłuszcze, złe tłuszcze **143**

Rozdział 10 Białko, czyli budulec mięśni i metaboliczny stymulator **159**

Rozdział 11 Omówienie kontrowersji narosłych wokół węglowodanów **171**

Rozdział 12 Nawadniaj ciało jak sportowiec, a zwiększysz spalanie tłuszczu **187**

Rozdział 13 Jedzenie z zegarkiem w ręku **202**

Rozdział 14 System planowania posiłków programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* **219**

ACTIVATE: TRENING KARDIO

Rozdział 15 Maksymalizacja redukcji tłuszczu za pomocą treningu kardio **241**

NEW BODY: TRENING Z OBCIĄŻENIEM

Rozdział 16 Trening oporowy programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*: zasady **266**

Rozdział 17 Trening oporowy programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*: program **284**

NOWY POZIOM: STRATEGIE ZAAWANSOWANE

Rozdział 18 Przełamywanie faz *plateau* **303**

Rozdział 19 Jak przyspieszyć redukcję tłuszczu **317**

ANEKS POMOCE DODATKOWE

Tabela postępów programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* **338**

Karta celów programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* **339**

Lista weryfikacji celów **340**

Karta kalorii **341**

Podręczne tabele kalorii i składników pokarmowych **344**

Tabela dziennego spożycia tłuszczów (w gramach) **350**

Tabela dziennego spożycia białka (w gramach) **351**

Tabela dziennego spożycia węglowodanów (w gramach) **352**

Podziękowania **353**

Trenuj ciężko i przygotuj się na sukces – materiały dostępne w internecie **355**

Indeks **356**

Sekrety spalania tłuszczu najszczuplejszych ludzi na świecie

Jeśli chcesz się czegoś dowiedzieć o utracie tkanki tłuszczowej lub kształtowaniu muskulatury, zwróć się do najlepszych kulturystów. Oni znają się na rzeczy. Innymi słowy przestań kupować odchudzające specyfiki znane z reklam telewizyjnych, nie dawaj wiary sposobom na zgubienie zbędnych kilogramów, o których twoja babcia usłyszała przy grze karcianej, i trzymaj się z daleka od modnych diet. Zamiast tego posłuchaj, co mówią znawcy tematu.

Dan John, trener specjalizujący się w treningu siłowym, autor książki Never Let Go: Living and Learning [Nigdy nie odpuszczaj. Filozofia życia, uczenia się i dźwignia ciężarów]*

Życie jest krótkie, czas cenny, a ludzie zabiegani. Zamiast marnować godziny na czekanie, chcesz jak najszybciej zobaczyć efekty. Jaka jest więc najlepsza recepta na spalenie tkanki tłuszczowej i uzyskanie wspaniałej formy? To proste: naśladuj eksperta. Za każdym razem, gdy próbujesz czegoś nowego, opanowanie czynności zabiera nieco czasu, ale z pomocą właściwego trenera unikniesz wielu nieudanych prób, błędów i frustracji. Najważniejsze zadanie to znaleźć odpowiednich mentorów i nie zrażać się ogromem informacji dotyczących diet i fitnessu. Kogo powinieneś słuchać? Jakim źródłom ufać?

Pozwól, że zarekomenduję tę samą strategię, którą od lat polecam klientom w ramach treningu indywidualnego. Jeżeli zależy ci na pozbyciu się tłuszczu, wysmukleniu i zbudowaniu mięśni, ucz się tego od najszczuplejszych, najlepiej zbu-

* Tytuły książek nie przetłumaczonych na język polski podano w nawiasach kwadratowych dla informacji czytelnika. Ewentualne polskie wydania mogą mieć inne tytuły (przyp. red.).

dowanych osób na świecie, czyli kulturystów. Dlaczego? To oczywiste: kulturzyści oraz zawodnicy fitness to światowi specjaliści w dziedzinie modelowania ciała.

Sportowcy uprawiający kulturystykę i fitness postępują inaczej, a czasami zupełnie odwrotnie niż przedstawiciele innych dyscyplin. Oto niewielka porcja wiedzy na temat tych metod, którą przekażę w programie.

1. **Kulturzyści nie stosują diet** – w każdym razie nie w potocznym znaczeniu tego słowa. Diety są nieskuteczne. W następnym rozdziale dowiesz się dlaczego. W rzeczywistości kulturzyści słyną z tego, że konsumują spore ilości jedzenia. Wydaje się, że nie można „jeść więcej, żeby więcej spalać”, ale ten program właśnie na tym polega.
2. **Kulturzyści są mistrzami w zrzucaniu ostatnich 5–7 kg uporczywego tłuszczu.** Wiele osób zatrzymuje się na tym etapie, ale moja metoda pozwala na pozbycie się całej tkanki tłuszczowej i odsłonięcie „sześciopaku” na brzuchu. Być może nie zależy ci na tak spektakularnej utracie masy, gdybyś jednak chciał osiągnąć podobny efekt, dowiesz się, jak to zrobić.
3. **Kulturzyści nie tracą mięśni.** Jaki jest sens odchudzania, jeśli połowa utraconych kilogramów to beztłuszczowa masa ciała? Gdyby po prostu chodziło o pozbycie się 10 kg w możliwie najkrótszym czasie, najlepszą strategią byłaby amputacja nogi. Brzmi idiotycznie, ale tak właśnie zachowują się ludzie wybierający diety przypominające głodówkę, które prowadzą do spalania mięśni. Postępując zgodnie z planem, nie tylko zgubisz zbędne kilogramy, lecz także zredukujesz tłuszcz i zachowasz mięśnie, dzięki czemu całkowicie zmienisz swoje ciało.
4. **Kulturzyści potrafią przełamywać fazy *plateau*.** Dzięki śledzeniu składu ciała (zamiast jego masy), odnotowywaniu postępów i wykorzystaniu systemu informacji zwrotnej, program umożliwi ci przełamanie okresów zastoju. Bez trudu się zorientujesz, kiedy masa ciała przestaje się zmniejszać, i będziesz wiedział, jak doprowadzić do dalszego chudnięcia.
5. **Kulturzyści, zawodnicy fitness (oraz modele fitness) muszą zaprezentować doskonałą formę w ściśle określonym czasie.** Korzystając z ich systemu, osiągniesz optymalny wygląd w dowolnym momencie – tuż przed nadchodzącym urlopem, zjazdem absolwentów, weselem, konkursem sylwetkowym czy sesją zdjęciową. Możesz ważyć tyle, ile chcesz i kiedy chcesz. Całkowicie zapanujesz nad efektami oraz szybkością zmian w ciele.

Mógłbym wyliczać w nieskończoność niepowtarzalne taktyki, stosowane przez kulturystów: suplementacja z zegarkiem w rękę, cykliczna manipulacja węglowodanami, optymalizacja podaży białek, nawadnianie czy wprowadzanie uderzenio-

wych dawek składników pokarmowych, nie mówiąc o unikalnych zestawach treningowych, ułożonych tak, aby zwiększały siłę, a także poprawiały zdrowie oraz wygląd. Niedługo przyjdzie pora na te zagadnienia.

Na razie podkreślę tylko, że książka *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* przedstawia filozofię, gwarantującą zdrowie i sprawność fizyczną, a jej skuteczność została sprawdzona i potwierdzona przez kulturystów i zawodników fitness w ciągu kilkudziesięciu lat. To właśnie są sekrety najszczuplejszych ludzi na świecie. Dotychczas dostęp do tych informacji mieli jedynie klienci, którzy zdecydowali się na mój trening personalny, moi dobrzy znajomi oraz osoby korzystające z porad innych trenerów osobistych obeznanych w zasadach odżywiania i treningu kulturystycznego. Za pośrednictwem książki zostaną także twoim trenerem.

Należy pamiętać, że chociaż publikację napisał kulturysta, nie jest ona skierowana wyłącznie do osób uprawiających kulturystykę. Najlepiej myśleć o programie jak o okazji do podpatrzenia tajników branży, które przyspieszą osiągnięcie osobistych celów. Oczywiście pracuję również z profesjonalistami, dlatego też zaawansowane strategie akceleracji, zawarte w końcowych rozdziałach, można wykorzystać podczas przygotowań do zawodów czy sesji zdjęciowych. Książka przyda się jednak każdej kobiecie i każdemu mężczyźnie, którzy chcą się pozbyć tłuszczu, zyskać smukłą sylwetkę i bez pomocy głodówki, medykamentów czy cudownych diet zmienić ciało, nie tracąc przy tym mięśni.

Większość osób wcale nie marzy o karierze kulturysty. Chciałbym wszystkich uspokoić. Książka *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* poświęcona jest nie tyle odchudzaniu ciała, ile jego przebudowie. Stosowanie programu zwiększa siłę, korzystnie wpływa na zdrowie, dodaje energii, poprawia dyscyplinę i pewność siebie oraz pomaga w uzyskaniu umięśnionej sylwetki. Zawsze wierzyłem, że każda osoba, stosująca trening z obciążeniem i odżywiająca się właściwie, zasługuje na miano kulturysty.

Może więc warto zacząć myśleć o sobie w tych kategoriach po rozpoczęciu programu? Wybierz określenie, które najbardziej do Ciebie pasuje, na przykład „rzeźbię sylwetkę”, „stosuję trening oporowy” czy „zajmuję się fitnesssem”. Pewnie nie czujesz jeszcze, że odnosi się ono do Ciebie, ale taka deklaracja pomoże w szybszej realizacji zamierzeń. To niebywałe, jak słowa, którymi się opisujesz, kształtują tożsamość, zmieniają Twoje wyobrażenie o sobie i wpływają na zachowanie. Z rozdziału 6 dowiesz się więcej o wpływie afirmacji na psychikę. To naprawdę zdumiewające!

DLACZEGO PROGRAM JEST NAJSKUTECZNIEJSZYM I NAJBARDZIEJ WYJĄTKOWYM SPOSOBEM REDUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I TRANSFORMACJI CIAŁA NA ŚWIECIE

Zanim zaczniesz zgłębiać program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*, chciałbym ci przybliżyć zasady, na których został oparty. Omówię dziesięć elementów decydujących o jego niepowtarzalności. To one tworzą najskuteczniejszy system spalania tkanki tłuszczowej i przeobrażania sylwetki, jaki kiedykolwiek opracowano. Być może dzięki takiemu przeglądowi wędrówka, którą niebawem rozpoczniesz, wyda ci się jeszcze bardziej ekscytująca.

1. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* nie skupia się na obniżeniu masy ciała, lecz na utracie tkanki tłuszczowej

Spadek masy ciała i redukcja tkanki tłuszczowej to dwa różne procesy. Bywa, że waga wprowadza w błąd, jeżeli jest jedynym narzędziem służącym do pomiaru postępów, ponieważ nie odzwierciedla różnicy między masą tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej. Przykładowo: ciało kobiety ważącej 50 kg może zawierać 33% tłuszczu. O takiej osobie mówi się czasem „szczipła grubaska”. Z drugiej strony wytrenowana sportsmenka może ważyć 68 kg i sprawiać wrażenie osoby smukłej, ponieważ zawartość tłuszczu w jej organizmie to 16%. Na taką budowę składają się tzw. „solidne mięśnie”.

Najważniejszym wskaźnikiem naszej kondycji jest proporcja mięśni do tłuszczu, czyli skład ciała. Jeśli wziąć pod uwagę to rozróżnienie, utrata masy nigdy nie powinna być twoim jedynym celem. Należy się skupić na zredukowaniu tkanki tłuszczowej i zachowaniu mięśni. Tak długo, jak długo ciało składa się głównie z tkanki mięśniowej, całkowita masa ciała nie powinna być powodem do niepokoju. Dzięki programowi *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* nauczysz się, jak mierzyć procentową zawartość otluszczenia w ciele i śledzić postępy przez monitorowanie składu ciała. Dowiesz się, jak możliwie najszybciej osiągnąć efekty, ale poznasz też różnicę między gwałtowną utratą masy ciała i trwałą redukcją tkanki tłuszczowej.

2. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* nie jest dietą, lecz sposobem odżywiania

Błyskawiczne diety kuszą, ponieważ prowadzą do niemal natychmiastowego zmniejszenia masy ciała, w każdym razie w początkowej fazie stosowania. Problem w tym, że nadmierne obniżenie liczby kalorii* lub wykluczenie całych grup po-

* Kaloria rozumiana jako potoczne określenie kilokalorii (przyp. tłum.).

karmów może spowodować niedobór witamin, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika. Jeżeli zbyttno zredukujesz ilość węglowodanów, twój poziom energii spadnie na łeb, na szyję. Niewystarczająca podaż białka najprawdopodobniej doprowadzi do zmniejszenia beztłuszczowej masy ciała, co z kolei spowolni metabolizm i osłabi organizm. Być może waga potwierdzi utratę kilogramów, może trzeba będzie kupować ubrania o rozmiar mniejsze, ale jędrność ciała wcale nie musi się poprawić.

Nawet jeśli zaciśniesz zęby i postanowisz, że utrzymasz ekstremalną dietę przez kilka miesięcy, osiągnięte korzyści mogą być niewspółmierne do poniesionych kosztów. Diety niedoborowe sprawiają, że człowiek jest apatyczny, głodny i nie-szczęśliwy. Nie sposób ich stosować przez dłuższy okres, dlatego utracone kilogramy najczęściej wracają. Podczas lektury tej książki przekonasz się, że wybierając odpowiednią żywność, możesz jeść więcej i dostarczać organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Nie tylko spalisz tłuszcz szybciej, lecz także pozbędziesz się go na dobre, a dodatkowo będziesz zdrowszy i pełen energii.

3. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie łączy trening z racjonalnym odżywianiem*

Każda dieta o zaniżonej kaloryczności prowadzi do spadku masy ciała, ale to dzięki ćwiczeniom utrzymujesz przemianę materii na odpowiednim poziomie i zapobiegasz utracie mięśni. Połączenie treningu i racjonalnego odżywiania wyznacza granicę pomiędzy zwyczajną utratą kilogramów a transformacją sylwetki. Badania dowiodły, że wysiłek fizyczny wspomaga utrzymywanie prawidłowej masy ciała w dłuższej perspektywie czasowej. Ograniczywszy jedzenie, schudniesz – ale będzie ci trudno podtrzymać efekty.

Kiedy aktywność ruchowa staje się stylem życia, jesz więcej, a mimo to wytwarzasz ujemny bilans kaloryczny, który warunkuje spalanie tłuszczu. Jeśli dodatkowo poza wysiłkiem kardio włączysz do treningu ćwiczenia z obciążeniem, wówczas większy procent spożywanych pokarmów zostanie zamieniony w mięśnie. Zamiast walczyć z nadwagą, stosując błyskawiczne diety, spalaj tłuszcz dzięki ćwiczeniom i buduj mięśnie odpowiednim jedzeniem.

4. W programie *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* liczy się nie tylko wygląd, lecz także zdrowie

Wskazówki dotyczące treningu i odżywiania, których udzielam, aby ułatwić czytelnikom transformację ciała, to nieskomplikowane zmiany w trybie życia, sprzyjające zdrowiu. Jeżeli chcesz pracować jako model, zamierzasz radykalnie zredu-

kować tkankę tłuszczową lub przygotowujesz się do sesji zdjęciowej, konieczny będzie surowszy i bardziej złożony plan działania. W ostatniej części książki wyjaśniam, w jaki sposób zmodyfikować program i zaostrzyć reżim żywieniowy, żeby przyspieszyć redukcję tkanki tłuszczowej. Po upływie tego okresu należy wrócić do bardziej zrównoważonego trybu życia.

Nie ma niczego złego w okresowym podnoszeniu poprzeczki i wprowadzaniu bardziej restrykcyjnego jadłospisu dla osiągnięcia skrajnej szczupłości, podobnie jak akceptowalne jest wyznaczanie sobie typowo estetycznych celów (podyktowanych dbałością o wygląd). Jednak w programie *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* nie chodzi wyłącznie o uzyskanie zgrabnej figury. Ma on wiele aspektów, w tym zachowanie życiowej równowagi oraz wyznaczenie celów związanych z poprawą wyglądu i stanu zdrowia, a to oznacza racjonalne odżywianie, przemyślany trening, a także unikanie narkotyków i potencjalnie szkodliwych tabletek, wspomagających odchudzanie. Zaczynij stosować tylko środki naturalne!

5. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* to nowy styl życia, a nie środek doraźny

Słowo „dieta” pochodzi od łacińskiego określenia *diaeta*, co oznacza „sposób życia”. Dzisiaj termin ten niesie ze sobą zbyt wiele negatywnych skojarzeń, aby można było używać go swobodnie. Według mojej definicji dieta to każda tymczasowa zmiana w sposobie odżywiania, wprowadzona w celu pozbycia się zbędnych kilogramów. Nawet stwierdzenie „przechodzę na dietę” sugeruje, że w pewnym momencie zostanie ona zakończona.

Programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* nie należy stosować okresowo. Powinien się stać nowym stylem życia. Jedynym sposobem na schudnięcie i zachowanie szczupłej sylwetki jest bowiem zmiana zachowania i wypracowanie nowych nawyków, które trzeba nieprzerwanie stosować. W fazie odchudzania potrzebny jest deficyt kaloryczny, ale poza tym sposób odżywiania pozostanie taki sam, niezależnie od tego, czy zamierzasz spalić tłuszcz, zbudować mięśnie czy utrzymać rezultaty.

Chociaż program nie jest środkiem doraźnym, efekty pojawią się szybko. Nawet jeśli po raz pierwszy zastosujesz kompleksowy reżim, ale wprowadzisz w życie wszystkie cztery elementy równocześnie, osiągniesz niewiarygodne rezultaty w ciągu pierwszych 28 dni. Oprócz kilogramów stracisz tłuszcz i całkowicie zmieniysz wygląd ciała, a nowe nawyki sprawią, że będziesz się cieszyć szczupłą sylwetką przez resztę życia.

6. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* został oparty na wiedzy naukowej i doświadczeniu

Większość naukowców na wszystko potrzebuje dowodu. Powinniśmy brać z nich przykład, szczególnie gdy słyszymy deklaracje, które wydają się zbyt piękne, aby były prawdziwe. Naukowe podejście i krytyczne myślenie to ważne narzędzia, wykorzystywane podczas opracowywania programów treningowych i poruszania się w gąszczu informacji. Chronią nas przed szarlatanami i oszustami.

Jednakże naukowa, sceptyczna postawa może wstrzymać postęp, jeśli przyćmiewa wiedzę opartą na doświadczeniu. Dlatego książka ta odwołuje się zarówno do badań naukowych, jak i rezultatów zaobserwowanych w realnym świecie. Nigdy nie wolno zaprzeczać wynikom badań, przeprowadzonych przez profesjonalistów, ani ignorować ich. Nie należy też lekceważyć wniosków wysnutych na podstawie codziennej praktyki, nawet jeśli do rezultatów badań przywiązujemy większą wagę. Na pewnym etapie podróży przychodzi czas, aby eksperymentować, sprawdzać postępy i wyciągać wnioski na podstawie zaobserwowanych zmian.

Niektóre metody odżywiania i treningu stosowane przez kulturystów mogą budzić kontrowersje, co podkreślam zawsze, gdy omawiam je w książce. Zdarza się, że wyniki badań są sprzeczne lub niewystarczające, ale czekanie na naukową weryfikację metod żywienia czy technik treningu, które sprawdziły się „na polu walki”, bywa zbyt czasochłonne. W dziedzinie transformacji ciała kulturysty najczęściej wyprzedzają naukę, co potwierdzają osiągnięte przez nich efekty.

7. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* jest prosty, ale niełatwy w realizacji

Chociaż spalanie tłuszczu jest proste, może nastręczać trudności. „Prosty” nie znaczy nieskomplikowany, z kolei „łatwy” sugeruje niewielki wysiłek. Chudnięcie wynika z deficytu kalorycznego, więc jest procesem nieskomplikowanym. Problem w tym, że przy współczesnym siedzącym trybie życia i kulinarnych pokusach, czyhających na każdym kroku, równoważenie energii wydatkowanej z energią dostarczaną organizmowi staje się prawdziwym wyzwaniem.

Walka z tłuszczem nie zawsze jest łatwa. Większość dietetyków o tym nie wspomina, ponieważ „błyskawiczne i niewymagające wysiłku” rozwiązania szybciej się sprzedają. „Ciężka praca” odstrasza, ale to jedyny sposób na dokonanie rzeczy wielkich. Za wszystko, co ma w życiu jakąś wartość, trzeba zapłacić. Nikt nie ujął tego lepiej niż legendarny trener drużyny Green Bay Packers, Vince Lombardi, który powiedział: „Tylko sięgnięcie do słownika przynosi korzyści bez jakiegokolwiek pracy. Każdy sukces ma swoją cenę”.

8. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* oparto na faktach, a nie chwilowych modach

Pierwszą witrynę internetową uruchomiłem w 1999 roku. Od tamtego czasu z mojej ciężkiej pracy i zdroworozsądkowych porad skorzystały miliony odwiedzających. Strony *Burn the Fat* nadal działają, a skupiona wokół nich społeczność rośnie. Na tak długą internetową obecność wpłynęła nie tylko skuteczność moich strategii, lecz także uczciwość. Utrzymuję się z prowadzenia firmy promującej zdrowie i aktywność fizyczną, ale prędejm bym zbankrutował albo umarł z głodu, niż „sprzedał się”, sprzeniewierzając wyznawanym wartościom. Zapewniam, że brak mi okazji do zarobienia pieniędzy. Pozwól, że przytoczę krótką historię.

Wiele lat temu redaktor czołowego magazynu zajmującego się fitnessem skontaktował się ze mną, ponieważ miał dla mnie propozycję. Artykuły mojego autorstwa umieszczone w internecie zrobiły na nim tak duże wrażenie, że postanowił mnie zatrudnić. Zaproponował 1000 dolarów za przeprowadzenie wywiadów ze znanymi guru w dziedzinie suplementacji, w tym z dyrektorem zarządzającym jednej z największych firm handlujących produktami spożywczymi na świecie. Zadanie polegało na napisaniu dwustronicowego artykułu na temat najnowszej wersji popularnego, ale kontrowersyjnego preparatu. W kuszącej ofercie 1000 dolarów w zamian za krótki tekst był haczyk: z powodu powiązań między magazynem a firmą nie mogłem powiedzieć o produkcie niczego negatywnego. Co więcej, oczekiwano, że publikacja będzie miała entuzjastyczny ton. Odmówiłem, ponieważ zadanie kłóciło się z moim przywiązaniem do prawdy i obiektywizmu.

Poprzez wybiórcze cytowanie wyników badań specjalistyczna prasa bez przerwy promuje każdego miesiąca nowe pigułki na odchudzanie i innowacyjne programy treningowe, przedstawiając je jako przełomowe rozwiązania. Informacje o produkcie wplecione w artykuł zyskują wiarygodność, a także wzmacniają oddziaływanie ogłoszeń reklamowych. Magazyny drukowane i internetowe stały się idealnym pośrednikiem w handlu suplementami diety. Wydawcy widzą w tej sytuacji doskonałą okazję, ja dostrzegam konflikt interesów. Z tego powodu przed wielu laty zadeklarowałem publicznie, że nigdy nie wejdem w tę branżę i nie pozwolę, aby moje książki czy strony internetowe były wykorzystywane do sprzedaży tych środków.

Czytając *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*, nie musisz się doszukiwać ukrytych intencji. Nie sprzedaję magicznych mikstur na odchudzanie ani nie promuję nowinek treningowych. Zamierzam jedynie pokazać ci, jak zyskać siłę, zdrowie i sprawność.

9. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* promuje naturalną żywność, a nie suplementy diety

Teoria, że jedyne czego potrzeba, aby pozbyć się nadwagi, to odchudzająca tabletki albo dietetyczny napój, jest kusząca. Firmy produkujące te specyfiki z całą pewnością chcą, żebyś w nią uwierzył. W rzeczywistości wystarczy wysiłek fizyczny i racjonalne odżywianie, oparte na pełnowartościowych składnikach. Koktajle proteinowe i produkty zastępujące posiłki czasami pomagają, ale nie mają żadnych tajemniczych właściwości, które przyspieszają utratę tłuszczu. To w gruncie rzeczy sproszkowana żywność.

Większość tak zwanych „spalaczy tłuszczu” dostępnych bez recepty jest bezwartościowa, a ich skuteczność nie została potwierdzona naukowo. Tabletki zawierające substancje pobudzające, termogeniczne czy hamujące apetyt działają, nie są jednak aż tak skuteczne, jak sugerują liczne reklamy. Poza tym ich nadużywanie bywa niebezpieczne.

Ludzie poszukują cudownego antidotum na nadwagę, które rozwiązałoby problem w mgnieniu oka. To mrzonki. Gdyby rzeczywiście wymyślono pigułkę spalającą tłuszcz bez nakładu pracy, na świecie nie byłoby dziś milionów otyłych osób. Trenuj zapamiętaj i jedz zdrową żywność przez kilka miesięcy, a wtedy zobaczysz prawdziwy cud. Im szybciej to zaakceptujesz, tym prędzej doczekasz się szczupłego ciała, które będzie powodem do dumy.

10. Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* został przygotowany na miarę i uwzględnia indywidualne potrzeby

Niektóre zasady diety są uniwersalne, a więc odnoszą się do wszystkich. Kiedy już poznasz podstawy, zmodyfikuj plan tak, aby odpowiadał twoim oczekiwaniom oraz typowi sylwetki. Nie ma dwóch takich samych osób. Każdy ma specyficzną przemianę materii, układ trawienny, gospodarkę hormonalną, tolerancję cukru i budowę ciała, podobnie jak odciski palców. Dlatego dieta czy plan treningowy skierowane do wszystkich zazwyczaj nie są skuteczne.

Program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie* identyfikuje i uwzględnia te różnice, a jego elastyczność sprawia, że możesz dostosować jadłospis i aktywność fizyczną do innych zajęć oraz własnych upodobań. Dzięki adaptacji programu efektywniej popracujesz nad ciałem, które dała ci matka natura.

PODSUMOWANIE

Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie to zaskakująco wszechstronny i szczegółowy plan, dotyczący wszystkich czterech elementów, wpływających na spalanie tłuszczu.

1. Trening mentalny
2. Odżywianie
3. Trening kardio
4. Trening z obciążeniem

Przepis jest prosty, dlatego łatwo zlekceważyć jego skuteczność. Niemal każdy pomija którąś pozycję, a wiele osób wyrzuca dwa albo nawet trzy z powyższych punktów. Tymczasem aby zmaksymalizować szanse na sukces, potrzebujesz wszystkich czterech elementów.

Książka została pomyślana jako wyczerpujący poradnik przebudowy ciała. Tysiące ludzi nazwały ją „biblią spalania tłuszczu” i wracają do niej co jakiś czas, kiedy chcą coś sprawdzić. Informacje zawarte w publikacji pochodzą z niezliczonych źródeł akademickich i codziennych obserwacji. Wzbogaciłem książkę o najnowsze doniesienia naukowe, lecz główne zagadnienia, nawiązujące do fundamentalnych zasad, się nie zmieniły. Popularne trendy przychodzą i odchodzą, ale podstawy pozostają takie same.

W zależności od twojego obecnego poziomu wiedzy, być może niektóre informacje będą dla ciebie nowe lub zaskakujące. Jednak większość z nich jest tak prosta i oczywista, że zaczniesz się zastanawiać, dlaczego umknęły ci wcześniej. To, co wyróżnia program *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*, to sposób, w jaki pozornie niepowiązane ze sobą tematy, które po części znasz, tworzą wyczerpujący i uporządkowany system.

W książce omówię zasady odżywiania i treningu, które umożliwią ci osiągnięcie wymarzonych efektów. Pokażę, jak należy postępować, i dostarczę naukowych argumentów, aby wszystko było jasne. Zaczniemy od podstaw, a skończymy na zaawansowanych strategiach, przełamujących fazy *plateau* i przyspieszających proces chudnięcia. Dostosujesz program tak, aby zrealizować wyznaczone cele z uwzględnieniem własnych preferencji i stylu życia.

Z początku ogrom informacji może cię przytłoczyć, ale w pewnym momencie wszystkie elementy ułożą się w całość i zaczną przynosić pożądane rezultaty. Kiedy dotrzesz do ostatniego rozdziału, doświadczysz „żywniowego oświecenia”. Aby osiągnąć ten poziom wiedzy i zrozumienia tematu, musisz zacząć od poznawania zagadnień najprostszych. Moim zadaniem jest skrócenie tego wstępnego etapu, za-inspirowanie cię i możliwie najszybsze doprowadzenie do celu.

Jeżeli nie chcesz dłużej czekać, nie musisz. Rozdział 14 zawiera plan posiłków programu *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*, przykładowe jadłospisy oraz listy produk-

tów, dzięki czemu posłuży jako doskonały przewodnik w początkowej fazie realizacji planu. Rozdziały 15, 16 i 17 poświęcono treningowi. Znajdziesz tam między innymi dwudziestoosmiodniowy plan ćwiczeń. Pora zacząć!

Nie należy pomijać pierwszego elementu, którym jest trening mentalny. Jeżeli kiedykolwiek zdarzyło ci się niweczyć własne sukcesy albo ponieść porażkę w walce o sprawne ciało, przyczyny trzeba szukać w niezdecydowaniu oraz niedostatecznym wytrenowaniu umysłu. Zanim przejdziesz do realizacji pozostałych trzech elementów, wykonaj ćwiczenia na wyznaczanie celu z rozdziału 6. W ciągu wielu lat setki, jeśli nie tysiące czytelników powiedziały mi, że nauka wyniesiona z rozdziału o treningu mentalnym zmieniła ich życie bardziej niż wszystkie publikacje na temat diet i fitnessu, które kiedykolwiek przeczytali.

MOŻESZ ZACZYNAĆ!

Podczas lektury pamiętaj, że wiedza niewykorzystana jest bezużyteczna. To w jej praktycznym zastosowaniu tkwi siła. Przez pierwsze dni nie musisz wykonywać wszystkiego perfekcyjnie. Stopniowo wdrażaj wskazówki, znajduwane na kolejnych stronach. Zaczynaj już dziś, podczas najbliższego posiłku! Jim Rohn, niezjący doskonały mówca motywacyjny, podkreślał: „Nauka nie ma prowadzić do gromadzenia wiedzy, ale do działania”.

I ostatnia rada: nie rób wszystkiego samodzielnie. Wsparcie innych motywuje i gwarantuje długotrwałe sukcesy. Możesz nawiązać kontakt ze mną i tysiącami ludzi odwiedzających stronę *Burn the Fat* za pośrednictwem mediów społecznościowych: www.facebook.com/burnthefat oraz twitter.com/tomvenuto. Na witrynie www.BurnTheFatFeedTheMuscle.com znajdziesz bezpłatne narzędzia i pomoce, które uzupełniają książkę. Możesz także dołączyć do grupy wsparcia zarejestrowanych użytkowników Inner Circle na stronie www.BurnTheFatInnerCircle.com.

Program Toma Venuto to jedna z najlepiej dopracowanych strategii, pozwalających pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz zbudować masę mięśniową. Autor prezentuje zdroworozsądkowe podejście do tematyki żywienia oraz w prosty i zrozumiały sposób opisuje najważniejsze aspekty swojego planu modelowania sylwetki. Przestrzega zarazem przed stosowaniem restrykcyjnych diet, które się nie sprawdzają ze względu na krótkoterminowe działanie i monotonię. Plan Venuto charakteryzuje się przemyślaną strukturą, dokładnością zaleceń, a jednocześnie sporą elastycznością, niespotykaną wśród typowych diet.

Polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą pracować nad zmianą sylwetki w sposób nowoczesny i zarazem zdrowy, poznając przy tym metodę, która okaże się sposobem na całe życie.

*Jakub Mauricz, trener żywienia,
dietetyk, szkoleniowiec, mauricz.com*

Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie to solidna porcja wiedzy z zakresu fitnessu i dietetyki, zaprezentowana w błyskotliwy i przystępny sposób. Tom Venuto – trener z wieloletnim doświadczeniem – łączy w niej innowacyjne podejście do tematu z doskonałą znajomością rzeczy. Otrzymujemy dzięki temu mnóstwo praktycznych wskazówek, które pomogą lepiej zrozumieć funkcjonowanie naszego organizmu i ułatwią osiągnięcie wymarzonej sylwetki.

Rady zawarte w tej książce może zastosować każdy – bez względu na wiek i płeć. Jeśli zatem pragniesz poprawić sylwetkę i odmienić swoje życie, gorąco polecamy program opracowany przez Toma Venuto.

Magazyn „KiF Sport”

**Niezależnie od tego, czy chcesz się pozbyć 5 czy 50 kilogramów,
zbudować muskulaturę czy po prostu sprawić,
że ciało wygląda sprężysto, z tej książki dowiesz się,
jak osiągnąć trwałe rezultaty w bezpieczny, zdrowy i naturalny sposób.**

www.galaktyka.com.pl

Patronat:



ISBN 978-83-7579-346-8

