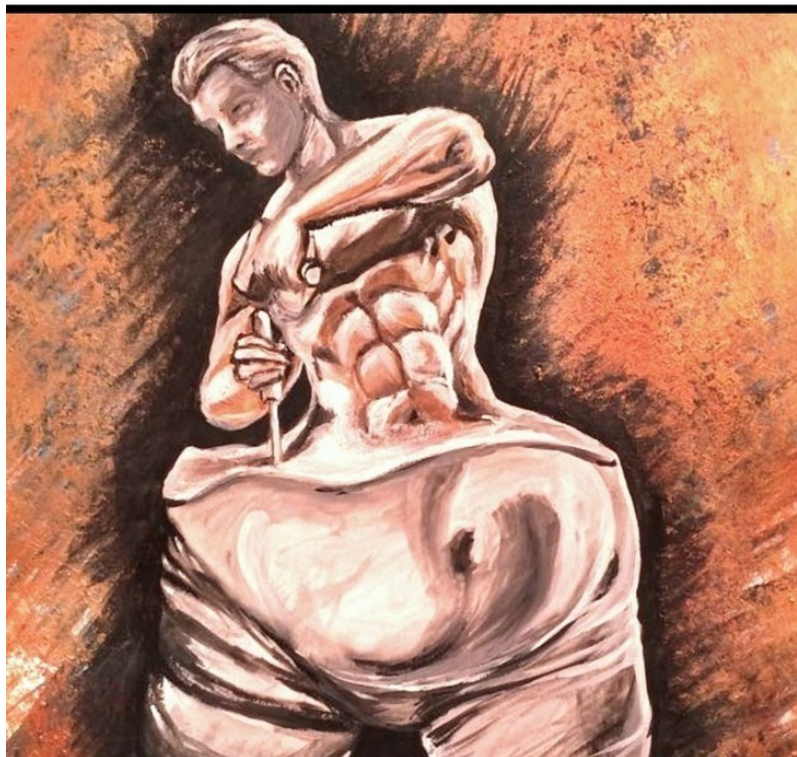


ДИМА БЕЛЬФ

---

# Скульптор своего тела



# Дима Бельф

## Скульптор своего тела

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36304567](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36304567)*

*ISBN 9785449325044*

### Аннотация

Личный результат минус 56 кг. Герой выпуска «#ЖИРУБОЙ. Пусть говорят» от 06.04.2017. Автор YouTube канала Sami s Ysami.50 страниц, которые могут изменить вашу жизнь. Поэтапный подход к сбору веса. Ответы на основные вопросы. Важные этапы, про которые забывают при похудении. Личный пример и практика воплощены в таком маленьком издании. Основы рационов на каждом этапе вашей трансформации. Всю эту информацию вы найдёте в моей книге.

# Содержание

Введение	5
Неуверенность в художении:	7
Кому сложнее худеть —	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Скульптор своего тела

**Дима Бельф**

*Художник Джин Тоник*

© Дима Бельф, 2018

ISBN 978-5-4493-2504-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Авторское право принадлежит только Дима Бельф (Чуликов Дмитрий Валерьевич). Даже частично материал данного издания не может быть использован без согласия автора (с изменениями или без изменений) в любой информационной системе и любыми информационными средствами: электронными, техническими, фотокопировальными, записывающими и д.р*

# Введение

Здравствуй, дорогой читатель, в этой книге я расскажу, как избавиться от лишнего веса и закрепить результат. Для начала осознайте главный фактор: худеете вы на всю жизнь, не к лету, не к выпускному, не ко дню рождения и даже не ко дню бульдозериста. Если цель преобразования приурочена к какому-то событию, я порекомендую не тратить ваше время и закрыть эту книгу. Если вы решили изменить свою жизнь, читайте и анализируйте, и у вас всё получится. Худение процесс очень тонкий как с психологической, так и с физиологической стороны. Поэтому подход нужен осознанный и обдуманый, это не должно быть спонтанно, к этому нужно прийти и понять, зачем это нужно именно вам. Понимание цели даст конкретные рамки действия и обусловит цель. Основных разделов в книге пять:

- подготовка – это первый и основной этап, на нём в первую очередь готовится мозг к переменам, которые будут дальше в питании и жизни. Также развивает вашу дисциплину и контроль над потреблением пищи;
- переход – данный период длится 10—14 дней, вы будете учиться завтракать (как показывает моя практика, у 90% людей с этим очень сильные проблемы) и рационально питаться;
- питание для худения – основной период, сроки которого

определить очень сложно (всё сверхперсонально). Наступает тот период, когда нужен полный режим, и формула успеха очень проста: Режим – Результат;

- переход на ПП – сложно поверить, но в вашей жизни может наступить период, когда придётся тормозить ваше ху-дение. Длится 3—6 месяцев, начинается за 3—10 кг до желаемого веса и изначального отклика;

- ПП – лёгкий, но сложный этап. Питание для удержания веса, у вас будет примерно 5—10 рационов под любой формат, придерживаясь которых будет стабильный вес.

Почему так много информации перед этапами? Она нужна для понимания процесса и поможет вам больше, чем основная часть, поэтому рекомендую изучать поэтапно и не спешить.

# Неуверенность в худении: как сделать первый шаг

Пришло время моей истории. В 14 лет мой вес был 48 кг, сказать, что я был худой, это ничего не сказать. Родители мои всегда были в теле, мама как шарик с ножками, отец на тот момент был средний, сейчас тоже 132 кг при росте 178 см. Мамина сестра тоже как шарик с ножками, бабушка по маминой линии тоже всегда была в теле. Настал тот день, когда начал полнеть и я, в 16 лет я сразу поправился на 20 кг (буквально за три месяца). В 20 лет мой вес составлял 105 кг, когда начался отсчётный период и я первый раз встал на весы, вес был 127,6 кг, это было 4 мая 2015 года. До этого был месяц подготовки, визуально было видно, как уходили прослойки жира с живота. Не исключено, что мой начальный вес был около 135 кг.

Когда я начал полнеть, сразу принял как факт, что такова моя генетика и избежать подобного невозможно. С этой мыслью жилось много лет, было желание от всего этого избавиться. Настал момент осознания, что есть лишний вес, постоянная усталость, бывало, по пять раз в день текла кровь из носа. Завязать утром шнурки было победой над собой, после принятия вертикального положения начинала кружиться голова. Неопишимо болели ноги, с каждым днём это давило

сильнее и сильнее. Постоянная проблема купить вещи стала уже привычкой, не модные, а просто которые налезут.

В один день я пришёл с работы и сказал, что не буду вечером есть, потому что хочу похудеть. Так начался путь в кардинальное изменение жизни. За семь месяцев я похудел на 52 кг, также смог удержать результат и теперь могу играть со своим весом в любом направлении.

Но всё было не так просто, первой проблемой было полное отсутствие знаний. Каждый из нас поверхностно представляет, что надо делать, к сожалению, это не знания, а предположения. Как выстроить рацион и что в нём должно быть, можно только догадываться. Примерные представления дали видео атлетов, после чего пошла теория плюс практика. Я начал читать очень много литературы, полный уклон был на статьи прошлого века, за счёт чего начали получаться рабочие рационы. Вариации взаимозаменяемости меню и чередования выручали в сложные моменты.

У всего этого была и другая сторона медали, за два месяца я похудел на 15,2 кг. Визуально это было очень заметно, и наступил момент внимания общества. Вместо поддержки я постоянно слышал историю каждого, как он/она худели и всё вернулось, с постоянным переводом этого на меня, что ты увидишь и узнаешь. Это давило каждый день, где-то в середине худения я пришёл домой после работы и понял, что больше не могу жить в таком режиме. Открыл холодильник и приготовился навёрстывать упущенное. Что ме-

ня остановило, сложно сказать и по сей день. Ко мне пришло осознание того, что если я сорвусь и брошу, все эти люди вокруг будут рады, что я бросил и что всё вышло, как говорили именно они. Моральное состояние в период худения и так на нуле, а тут ещё и такие мысли. В тот день я лёг спать в 20:10 и проснулся совершенно с другой целью: не просто похудеть, а показать всем, что я могу, несмотря ни на что, прийти к своей цели. Это дало лишний рывок к чтению и практике, на носу был период удержания, и кто бы мог подумать, что он самый сложный и знаний по нему в данный момент совершенно нет.

4 декабря 2015 года период худения был закончен и начался переход на ПП. Методом проб и ошибок собирались и совершенствовались рационы, следствием чего было и закрепление результата.

Осознайте для себя, каждому сложно, тут уже будет важным фактором ваша сила воли и желание стать лучше, а лучше вы будете становиться с каждым днём. Лучшая версия вас прошлого, так что не стоит возвращаться обратно, только вперёд, в новую жизнь.

# Кому сложнее худеть — мужчинам или женщинам?

Извечная и бесконечная тема, и главное, сколько людей, столько и мнений. Изначальное заблуждение начинается с убеждения, что чем больше человек весит, тем ему будет проще. По большей части это является здравым предположением. Но как показывает практика, пока человек не начал, невозможно сказать, как именно будет худеть именно он. Для понимания процесса и уже персонального рациона нужно знать отклик, а его можно узнать только после подготовки. После первого этапа можно строить хотя бы примерные прогнозы на то, как будет проходить процесс.

Девушкам и женщинам всё-таки сложнее из-за другой физиологии, и по факту худеют они примерно 16—18 дней в месяц. Перед началом КД примерно за три дня организм начинает испытывать стресс, начинает заливать водой, опухает тело (при замерах может быть плюс 1—3 см, рекомендую не обращать внимания на этот грязный показатель). После чего идёт основной период стресса для организма, и через несколько дней после него организм полностью входит в норму.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.