

# 10 простых правил хорошей формы

# Немного о себе

- Алексей Голдбергс
- Женат
- Двое детей
- Зам. тех. директора КРИПТО-ПРО
- Сбросил 14 кг за 3 месяца

# До



# После



# Цель



# Мотивация



# Мы то, что мы едим

**ABS**

**30% GYM**

**70% DIET**



# Меньше и чаще

“A critical tool for getting ahead in this game of preparation is...  
Tupperware”

Kai Greene  
Arnold Classic 2009/2010  
Mr. Olympia 2011 (3rd)  
Mr. Olympia 2012 (2nd)



# access-list carbs deny

- Сахар
- Конфеты
- Печенье
- Хлеб
- Макароны
- Картофель
- Белый рис
- Каши (хлопья)
- Газировка
- Соки
- Мороженое
- Пицца

# access-list protein permit

- Курица
- Индейка
- Говядина
- Свинина
- Яйца
- Творог
- Семга
- Форель
- Тунец
- Тилапия
- Миндаль
- Фасоль

# Палео-диета



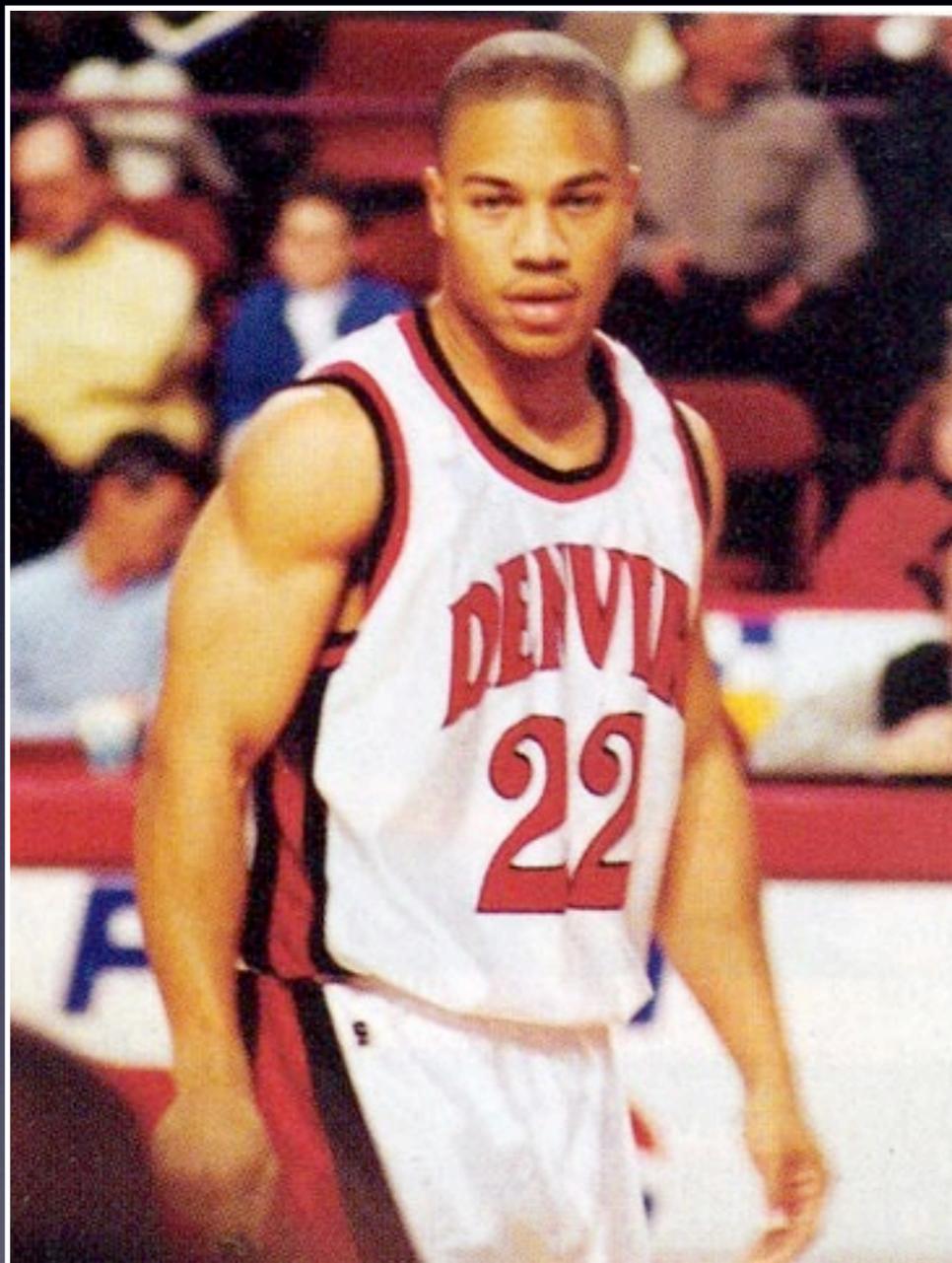
Ешьте неспеша



# Интервальное кардио



# Качайте “железо”

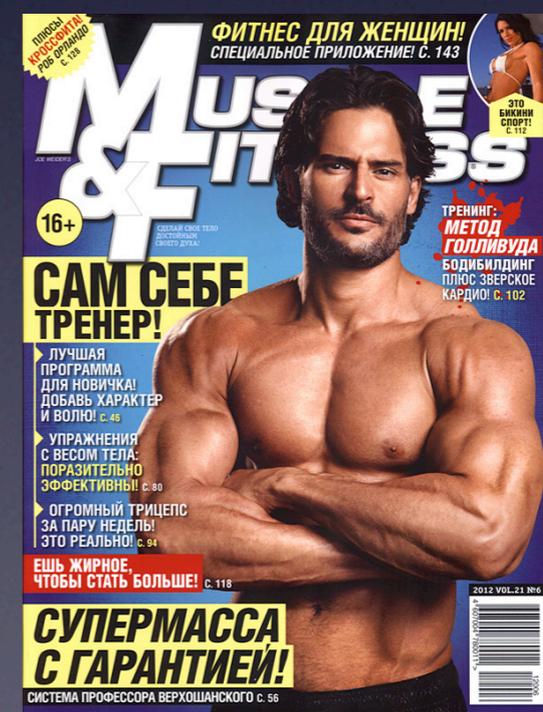


# Фокус



# Читайте

- <http://Goldbergs.ru>
- <http://twitter.com/AlexGoldbergs>
- Журнал Muscle & Fitness



# 10 простых правил

1. Поставьте перед собой конкретную цель
2. Найдите свою мотивацию
3. Ешьте каждые 2.5-3 часа
4. Ешьте меньше “быстрых” углеводов
5. Ешьте больше белка
6. Ешьте неспеша
7. Делайте интервальное кардио
8. Качайте “железо”
9. Сохраняйте концентрацию
10. Регулярно читайте

Дорога к здоровому  
телу начинается на  
кухне