

предисловие	6
фитнес в моей жизни	8
постановка целей	32
Измерения	34
Вес тела	34
Процентный состав тела	34
Темпы снижения веса	35
Схема снижения веса	38
Увеличение мышечной массы	38
питание	40
Компоненты пищи	42
Белки	42
Углеводы	43
Жиры	45
Вода	46
Минералы	47
Обмен веществ	48
Что влияет на обмен веществ	48
Влияние тренировок на обмен веществ	49
Влияние питания на обмен веществ	50
Энергетическое равновесие	52
Расчёт энергетических потребностей организма	54
Как оптимально сочетать тренировки с питанием	55
Снижение и набор веса	56
Дальнейшие шаги	57
Отдельные советы по питанию	59
Правильные привычки организма	60
Пищевые добавки	60
тренировки	62
Сколько времени нужно уделять тренировкам	64
Заниматься дома или в фитнес-клубе	66
Различия между тренировками мужчин и женщин	67
Тренажёры или свободные веса	68
Важнейшие принципы: прогрессия и вариация	70
Круговая тренировка	71
Как часто нужно менять программу тренировок	71
Дыхание	72
Кардиотренировки	72
Кардиомониторы	73
Зоны пульса	74
Построение кардиотренировки	75

мои упражнения 78

Плечи	80
Грудные мышцы	84
Мышцы спины	96
Мышцы ног	104
Мышцы рук	112
Мышцы пресса	126
Дополнительные упражнения — функциональные	130

упражнения для женщин 136

Ноги	138
Спина	152
Грудь	164
Плечи	176
Трицепсы	188
Бицепсы	196
Пресс	202

программы тренировок для женщин 212

TOTAL BEGINNER	214
BASIC ALL-AROUND	215
DEFINITION	216
HIGH INTENSITY (superset)	217
LOWER BODY FAT BURNER	218
MUSCULAR UPPER BODY	219
CORE MUSCLES	220

мои программы 222

Регулярная тренировка на проработку I (кроме рук)	224
Регулярная тренировка на проработку II (кроме ног)	225
Регулярная тренировка на проработку III (акцент на руки и плечи)	226
Тренировка на поддержание/увеличение мышечной массы	227
Тренировка на улице	228

**рецепты не просто вкусных,
но и полезных блюд 230**

Завтраки, десерты	234
Салаты, супы	245
Рис, паста, рисовая лапша	257
Птица и мясо	266
Рыба и морепродукты	274

послесловие 278

приложения 282

Питательная ценность продуктов	283
8 заповедей фитнеса	

