[](http://steelsports.ru/girl-massonabor/)

Добро пожаловать на бесплатный урок с курса по созданию идеальной женской фигуры <http://steelsports.ru/girl-massonabor/>

Не буду ходить вокруг да около – сразу приступим к делу.

**Чего мы достигаем? Какова наша цель (цель моего курса)**

****

В курсе, я буду рассказывать вам про то, как растить мышечную ткань на теле при минимальных накопленях лишнего жира.

Для чего? Чтобы вы стали ещё куда красивее, приятней и сексуальней.

Мышцы – составляют красоту телесных форм. Не кожа. Не кости. Именно мышечная ткань, при минимальном кол-ве жира = вааау эффект.

Вот это и есть наша с вами цель: красивая, подтянутая, женственная фигура на постоянной основе. Никакого чрезмерного жира, жесткого массонабора, где можно разжираться и быть пышкой (жирной) и прочего здесь не будет.

Никаких больших мышц)) больших весов, бороды на лице и прочего))

Я понимаю, что вы сейчас в не зоны комфорта, возможно Вы боитесь – про какие тут мышцы вещает, не понятно о чем, но я попытаюсь наладить с вами доверие, чтобы вы понимали, что я вам не враг – я хочу помочь тем, кто нуждается в помощи. Если это вам не нужно – без проблем.

**Чем важны мышцы на теле? (почему тебе нужно иметь мышцы)**

Во Всемирной Паутине **РЕАЛЬНО НЕТ** НИ ОДНОЙ нормальной и полно раскрывающей СТАТЬИ / КНИГИ для накачки мышц девушке.

Везде, ну такую ересь пишут… что после аж плакать хочется.

К тому же, для девушек/женщин в основном пишут (статьи/книги и т.п.) лишь про ПОХУДЕНИЕ (сжигание жира). Это в принципе логично, мы живем в цивилизации пищевого изобилия – еды слишком много – избыток – а избыток это набор лишнего веса, поэтому тут без вопросов.

Однако, есть огромное кол-во барышень, которые помешаны на похудении.

У них мало жира на теле, они худые, но они все равно худеют и дальше.



Они сидят там день через день, на каких-то чудо диетах, капусте, морковке, морят себя голодом, не едят после шести, ищут новомодные способы/диеты для похудения, ходят на эти беспонтовые антициллюлитные массажи, делятся друг с другом всякой ересью (в стиле, как я похудела за 2 дня, не ев то или иное) и многое-многое другое, о чем мне уже и говорить не хочется.

Я устал от всего этого, и сделал книгу и на эту тему (про похудение, о том, как нужно действительно правильно сжигать жира на теле), вот ссылка: <http://steelsports.ru/xyd-bistro/> (рекомендую тебе приобрести и этот курс)

Но, сейчас, речь не об этом. Что я хочу донести до вас…

Быть просто худышкой – это прошлый век:



*Эти девушки наглядная демонстрация тупо худеющих…*

У этих тупо худеющих, как мы видим, полное отсутствие мышц.

**И что, красиво, по-вашему?**

**Что хотите быть такими же?**

Не знаю, как Вы, но как по мне, полное отсутствие мышц – это НЕ КРАСИВО, ЭТО НЕ СЕКСУАЛЬНО/ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО/как вам угодно.

Я реально не понимаю, ну зачем же быть такой?

Зачем доводить себя до такого?

Ну да, зато худая, нужна стрелка на весах.. и не поспоришь))))).

А что толку то, от того что они худые / у них нужная стрелка на весах?

Девушки, которые не дорожат своей мышечной тканью, своими мышцами = не могут выглядеть привлекательно, сексуально и т.п. “классно”.

Красоты, привлекательности, сексуальности, женственности, страсти, огня и даже здоровья – на тех фото нет. Запомните раз и навсегда, красота телесных форм составляет – мышечная ткань (мышцы), а не кожа да кости.

Вот смотри, фото, девушек, которые без излишков жира, но с мышцами:



*Вот это круто, сексуально, привлекательно/как вам угодно.* Вот к этому мы и будем стремиться. Вот какова наша цель. Цель моего курса!

Вот теперь, ты точно понимаешь = всю важность мышц на теле.

Теперь, ты точно понимаешь = что важна не нужная стрелка на весах.

P.s. Важно наращивать мышцы при минимуме жира. Вот что важно.

P.s. Важно не просто быть без излишков жира = но и иметь мышцы на теле.

Никому не нравятся просто худые девушки / женщины (что доски), это я вам гарантирую на все 100%. Вливайтесь в новые реалии….

В современном мире быть просто худой - так же некомильфо, как и быть просто жирной. Вы женщины/девушки, в Вас должна быть жизнь, огонь, секс (страсть, сексуальность), а не 40 килограмм обтянутых кожей говна и костей… Так что не бойтесь мышц, они наоборот делают женскую фигуру еще более изящной, красивой и сексуальной… понимаешь?

**Женский СТРАХ: БОЛЬШИЕ МЫШЦЫ (решил развеять все такие вопросы от и до)**

У многих девушек/женщин есть неприязнь/боязнь и т.п. касаемо МЫШЦ!

Дескать, ну какие мышцы, я не хочу большие мышцы, я не хочу выглядеть как мужик я же девушка – ну зачем мне все это… ну и в таком духе.

Хоть выше (в предыдущем разделе) я уже дал тебе понять всю важность мышц на теле и показал, какова наша цель (к каким фигурам мы будем стремится) на конкретных фото = я еще и наглядно тебе докажу…

Сейчас же, мы поговорим про то, чего боятся многие девушки… а именно перекачаться – стать большой – похожей на мужиков и т.п.))

Девушки: вы знаете, в чем состоит основное отличие ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА от МУЖСКОГО? Кажись, вряд ли)) раз вы думаете о больших мышцах, мужеподобности и т.д. Сейчас я вам попытаюсь объяснить: речь идёт об УРОВНЕ ТЕСТОСТЕРОНА В КРОВИ!

Дело в том, что нормальный уровень тестостерона у мужчин – 200-1200 нг/дл (нанограмм на десять литров), а для женщин нормой является 15-70 нг/дл.

Как видите, уровень тестостерона у мужчин значительно выше, нежели у женщин. Даже самый низкий уровень тестостерона у мужчины (200нг/дл) более чем в два раза превышает самый высокий уровень тестостерона у женщины (70 нг/дл).

Если мы возьмем средний уровень тестостерона у МУЖЧИН и ЖЕНЩИН, то у мужчин это 700, а у женщин – 42,5. Видите эту разницу?

Таким образом, в среднем, уровень тестостерона у мужчин в 17 раз выше, нежели у женщин! Хорошо, и что же это дает (что это значит), и вообще что такое тестостерон, — спросят многие девушки / женщины.

**Тестостерон** – это основной мужской половой гормон, который отвечает за многие факторы, но важно что бы вы уяснили, что он отвечает и за рост мышц!!! Этот гормон также присутствует и у девушек/женщин, ибо без тестостерона здоровое половое развитие невозможно в принципе.

Единственная разница заключается (как я уже сообщил ранее) В УРОВНЕ ЭТОГО ТЕСТОСТЕРОНА, т.е. у мужчин его в 17 раз больше, нежели у женщин. Что это дает (значит)? => Это дает ГАРАНТИЮ ТОГО, что вы (как бы вы того не хотели, а судя по всему, все наоборот шарахаются от этого, как от огня), вы не сможете накачать чересчур большие мышцы!!!!

НЕ СМОЖЕТЕ, НИКОГДА! Перечитайте 100500 раз: **НИКОГДА, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ НАКАЧАТЬ ОГРОМНЫЕ МЫШЦЫ, КАК У МУЖЧИН. НИКОГДА!!!!** НИКОГДА ВЫ НЕ СТАНЕТЕ МУЖЕПОДОБНЫМИ.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ с с весами (штангой, гантелями и т.д.), все что вы сможете приобрести: это сексуальную, хорошо подтянутую фигуру и крепкое физическое здоровье.

Не более чем. Разве это плохо?

Наша с вами цель – какова? Что я вначале раздела говорил?

Женственность. Сексуальность. Страсть. Огонь. Секс. Красота.

Вот какова наша цель – на постоянной основе. Я вам не враг.

Многие сейчас задумаются, но как же так? Я же видела очень мускулистых женщин-бодибилдеров, которые по своему телосложению, больше похожи на мужчин, нежели на женщин. Хех, я понимаю, о чем идёт речь:



**Открою вам секрет:** это достигнуто не естественным путем, т.е. данная девушка 100% использовала анаболические гормоны (СТЕРОИДЫ).

Собственно благодаря ним она и имеет такой вид (тренажерный зал (тренировки) + питание (диета) + восстановление (отдых) = конечно же, тоже присутствовали, в обязательном порядке, ибо без этих 3-х составляющих даже при наличии стероидов – накачать мускулы невозможно), но поймите:

**Без анаболических стероидов, которые она принимала, никакая девушка никогда в жизни, априори, в принципе, не сможет достичь такой формы, такого уровня – это IMPOSSIBLE (невозможно).**

Когда девушки/женщины применяют анаболические стероиды (гормоны), у них могут появиться лишние волосы на лице и груди, увеличивается мышечная масса, модель распределения жировых отложений меняется с женской на мужскую, голос становится более низким (грубым) и пр. и пр.

Так вот, к чему я веду, суть в том, что мы не используем анаболические стероиды. Боже упаси. Это бессмысленно для абсолютного большинства людей. А уж девушек / женщин = так тем более и речи быть не может.

Соответственно, что? Логика =) вы не накачаете слишком большие мышцы, занимаясь с отягощением, как бы вы того, не хотели!!! Вот что…

Это не значит, что вы вообще не сможете увеличить свою мышечную массу, она увеличится, но вы не будете выглядеть, как мужчина, так сказать МУЖЕПОДОБНОЙ, понимаешь? Как я уже говорил – я тебе не враг.

Думаешь мне нравиться когда девушка выглядит как мужик что ли?!)))

Наоборот, вы приобретете хорошее самочувствие, здоровье, подтянутую фигуру и отличную женственную рельефную физическую форму.

Что касается тех женщин, которые употребляют анаболические гормоны (которые реально похожи на мужиков), то я считаю на все 100%, что так выглядеть – не нормально, буууэ одним словом. Но, такое невозможно ВПРИНЦИПЕ = если вы того сами не захотите. Понимаете?

БЕЗ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ (ГОРМОНОВ) обычная девушка, НИКОГДА НЕ СМОЖЕТ СТАТЬ МУЖЕПОДОБНОЙ!!!

**ВЫВОД 1:** Не бойся мышц = мужеподобной тебе не быть никогда.

**ВЫВОД 2:** Мышцы составляют красоту телесных форм. Без мышц = ты никогда не сможешь выглядеть аппетитно, красиво, сексуально и т.д.

**ВЫВОД 3:** быть просто худой, также некомильфо – как и просто жирной.

**От чего зависит успех в росте мышц?**

Успех в наращивание мышц на теле зависит от 3-х составляющих:

* ТРЕНИРОВКИ
* ПИТАНИЕ
* ВОССТАНОВЛЕНИЕ

**Причем все 3 составляющие работают в связке. Сами по себе = они ничего вам не дадут.**

1.Будете правильно питаться (для роста мышц), но не будете тренироваться = вы просто напросто будете жиреть (набирать жир, а не мышцы).

Смотри: тренировки — запускают будущий рост мышц (активируют этот процесс), но сама реализация этого роста мышц зависит именно от правильного питания (строй.материалов) и восстановления (отдыха).

2.Если вы будете просто правильно тренироваться (как надо, для роста мышц), но при этом не будете правильно питаться = рост мышц происходить не будет.

Организму требуются строительные материалы, то есть нужное кол-во пищевых нутриентов (белки + жиры + углеводы) для залечивания поврежденных той самой тренировкой мышечных тканей (мышц) и их последующего роста. Построить дом = без строй.материалов = невозможно, то же самое и с телом. Мы строим тело (мускулатуру) = без питания не обойтись.

3.Будете правильно питаться и тренироваться, но не будете отдыхать (восстанавливаться), а там, к примеру, гулять ночами по клубам в поисках прЫнца, бухать или ещё там что-то = роста мышц, опять же таки, не будет.

Мышцы растут во время отдыха, не будет качественного отдыха (вкл. 8-10 часового сна) — не будет восстановления (следственно, и роста мышц).

4.Будете правильно тренироваться и восстанавливаться, но не будете правильно питаться, опять же таки, роста мышц не будет.

Потому что даже во время отдыха, без необходимых пищевых нутриентов залечить поврежденные мышечные ткани тренировкой = невозможно.

Без срой.материалов = нельзя что-то залечить. То есть, невозможно построить дом = без строй.материалов (питания). Так и тут, с телом (с мышцами).

**ЭТО ВЗАИМОСВЯЗЬ:** **ПИТАНИЕ  <= ТРЕНИРОВКА => ОТДЫХ.**

**Вам нужно наладить все 3 составляющие, иначе у вас ничего не выйдет!**

**Одно без другого не может.** Поймите!!!!! Куче девушек ходит в фитнес-клубы и занимаются там своими тренировками изо дня в день, месяцами, годами – и толку 0. А ПОЧЕМУ????? А потому что ТРЕНИРОВКИ (даже если они правильные, а у большинства девушек они не правильные) это лишь КУСОЧЕК МОЗАИКИ… МАЛЕНЬКАЯ ЕЕ ЧАСТЬ.

Повторюсь, именно правильные тренировки запускают ПОСЛЕДУЮЩИЙ РОСТ МЫШЦ, но без соответствующего питания (строй.материалов) и отдыха (восстановления) = толку от этой тренировки как от козла молока.

Самое что ни на есть большинство девушек = возлагают надежды именно на тренировки. Не понимая, что сами по себе = они бессмысленны.

Тренировки это лишь 30% успеха роста мышц.

Но! Без питания и восстановления, сами тренировки это = 0% успеха.

Питание это 60% успеха в росте мышц.

Но! Само по себе питание (без тренировок) это тоже 0% успеха….

**Только взаимосвязь тренинг+питание+восстановление.**

Вот почему моя задача в основном курсе составить и рассказать вам все необходимое касаемо тренировок, питания и отдыха. А не по отдельности. Все работает только в связке.

Если вы будете придерживаться рекомендаций всех трех составляющих (воедино), которые я описал в основном курсе, у вас будет ощутимый хороший эффект (результаты) – это протестированj уже на тысячах…

**Про важность 3-х составляющих в %**

**1.Правильное ПИТАНИЕ – это минимум 60% успеха в росте мышц.**

На этапе набора мышечной массы - нужно создать необходимые условия для роста мышц (нужно, чтобы выходил ИЗБЫТОК КАЛОРИЙ в рационе).

Если не будет ИЗБЫТКА КАЛОРИЙ – мышцы расти не будут. Точка.

**ВЫВОД:** Основное правило по питанию для роста мышц – ИЗБЫТОК ККАЛ

Что такое избыток ккал, как правильно его создавать чтобы МЫШЦЫ РОСЛИ, а ЖИР ПО МИНИМУМУ = я рассказываю в основном курсе.

**ВЫВОД 2:** питание занимает большую часть, чем все остальные составляющие (тренировки, восстановление). Питание – первостепенно.

Именно от питания по большей степени и зависит рост ваших мышц.

Питание это строй.материалы = без которых ничего не построишь.

Дом не построишь без строй материалов (даже если у тебя есть рабочие, и время, без стройл.материалов = ничего все равно не выйдет) = тоже самое и с телом (рабочие – это тренировки, время – это отдых, все бессмысленно если у тебя нет строй.материалов – т.е. питания, надеюсь аналогию ты поняла)…

**2.Тренировка это порядка 30% успеха в росте мышц.**

Правильный тренинг подразумевает грамотно составленную программу тренировок специально для девушек, правильную технику выполнения упражнений (технично) + ментальную связь мозг мышцы, прохождение этапов №1 и №2 подготовку + гипертрофию; и ещё много-много чего.

Ну, например:

### **Частые тренировки & Правильная периодизация**

Девушкам нужно тренировать каждую мышечную группу гораздо чаще.   
  
Для этого и используется принцип тренировок FULL BODY. Все для того, чтобы эффективнее стимулировать синтез белка (рост мышц).   
  
И тренироваться нужно используя правильную периодизацию спец.для девушек! Иначе - 100% противоположный эффект. В интернете об этом не говорят =)

### **Специальные упражнения**

Есть очень много упражнений, которые девушкам просто противопоказаны.   
  
К тому же, нельзя тратить время, силы и энергию на не эффективные упражнения.   
  
В курсе рассказывается про самые лучшие упражнения специально для девушек.   
  
Информация на основе проводимых опытов с точки зрения электромиостимуляции + моего 10 летнего практического опыта.   
  
Все с поясняющими фотографиями и видео роликами для вашей наглядности.

### **Прогрессия нагрузки**

Принципиальный момент - ведение дневника тренировок для использования принципа прогрессии нагрузки.   
Без правильно используемой прогрессии нагрузок - девушка никогда не сможет накачать себе мышцы на теле. Никогда!   
  
Большинство девушек вообще не используют принцип прогрессии нагрузок и уж тем более даже понятия не имеют про периодизацию.

### **Низкий % жира на теле**

Согласно проводимым опытам:   
  
Чем меньше жира в твоем теле = тем лучше эффект от тренировок в плане роста мышц.   
  
Чем больше подкожного жира в твоем теле = тем значительно хуже эффекта от тренинга.   
  
Ты должна иметь низкий % жира для того, чтобы эффективно растить мышцы. И чтобы всегда выглядеть стройно и сексуально.   
  
Поэтому внутри курса содержится sp-BONUS с формулой жиросжигания + правильная стратегия роста мышц при минимуме жира.

### **Антикатаболическая тренировка**

В курсе я поясняю, почему каждая девушка / женщина должна использовать антикатаболичскую схему тренировок наряду со всеми остальными тренировочными принципами для максимального эффекта.   
  
Даже продвинутые атлеты - многие по сей день - не в курсе что это и для чего нужно.  Что уж говорить за обычных девушек...

Это лишь маленькая часть того, что ждет тебя внутри основного курса (там реально очень много уникальной полезной практической+научной информации специально для девушек, которую ты никогда не найдешь в РУнете та ещё и в бесплатном доступе).

Обо всем тут в двух словах не расскажешь, об этом всем мы будем говорить с тобой в основном курсе (а это напоминаю бесплатный первый урок).

Сейчас, вы должны понять, что не смотря на все это большое кол-во информации тренировки это лишь часть мозаики, это 30% вашего успеха в росте мышц.  Как бы ты там не тренировались, роста мышц не будет, если не будет правильного питания и восстановления. Точка.

3.**Отдых (восстановление) это порядка 10% успеха в росте мышц**.

Если вы думаете, что на тренировках ваши мышцы растут -  **ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ!!!** На тренировках мышцы разрушаются, а растут они во время ОТДЫХА (восстановления) при соответствующем питании.

Если БУДЕТ ТРЕНИРОВКА и ВОССТАНОВЛЕНИЕ (отдых), но не будет правильного питания (строй.материалов) = ничего не выйдет.

ОРГАНИЗМУ нужны строительные материалы (белки + жиры + углеводы + вода + витамины и минералы) дабы залечивать нанесенные травмы (которые были получены на тренировке) во время отдыха (восстановления).

А если пищевых нутриентов не будет, ТО И РОСТА ТОЖЕ НЕ БУДЕТ, даже если будет отдых (восстановление). Вы понимаете это или нет? ……

Это бешеная взаимосвязь. Но, чёрт, мало кто из девушек это понимает…

**ВЫВОД: РОСТ МЫШЦ ЭТО ВЗАИМОСВЯЗЬ:**

**ТРЕНИРОВКА(30%) <= ПИТАНИЕ(70%)  => ОТДЫХ(10%)**

Вот почему моя задача (в основном курсе) составить и рассказать вам все необходимое касаемо тренировок, питания и отдыха и внимание: специально для девушек (а не для мужчин – как везде описывается в интернете).

Если вы будете придерживаться рекомендаций всех трех составляющих которые описаны в моем основном курсе, у вас будет очень хороший эффект (результаты) это проверено и протестировано уже на тысячах девушек…

Но! При всем этом = я тебя не заставляю ничего приобретать. Не пойми неправильно. У меня нет цели впарить тебе лишь бы что-то впарить (продать). Моя цель помочь тем – кто нуждается в помощи.

Кто действительно хочет изменить себя, свое тело, наконец-то создать себе шикраное тело и делать все правильно по уму грамотно как надо.

Если тебе это нужно – ссылка ждет тебя внизу (и там еще один подарок).

Если нет – что ж, спасибо за внимание – я желаю тебе удачи и успехов!

[](http://steelsports.ru/girl-massonabor/)

## **КУПОН НА СКИДКУ В -50%:**

## STEEL-FOUR-SALE-PORTS-GIRL-MASS-2106

[](http://steelsports.ru/product/kak-nakachat-seks-my-shtsy-devushke/?add-to-cart=28626)

(если кнопка не работает ссылка - <http://steelsports.ru/product/kak-nakachat-seks-my-shtsy-devushke/?add-to-cart=28626> )

(курс приходит мгновенно на E-mail; сразу же после оплаты)