

Добро пожаловать на бесплатный урок с курса по созданию идеальной попы <http://steelsports.ru/nice-ass-for-girl/>

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

**Основные секреты большой попы (классных ягодиц).**

## ****P.s. Начну с треша и закончу реальным и самым правильным, естественным, здоровым способом о котором я и буду вещать.****

## ****#1. Фотошоп****

Огромное количество девушек / женщин используют корректоры)) в фотошопах и пр. программах и создают себе классные впечатляющие формы, это и грудь, это и классные попы, это и узкие талии и губы, нос, ноги, и избавление от жира, та короче все на свете делают, вот один из наглядных примеров преображения:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=K4TuIzTAoq0>

В общем, этот способ (как по мне) — отстой полный. Это обман. Это фальша. Я такое не люблю.

Если не хочешь заниматься такой херней – бегом покупать мой основной курс и заниматься реальным делом. А пока что продолжаем по теме)).

## ****#2. Вживление имплантов (пластическая хирургия) Глютеопластика****

<https://www.youtube.com/watch?v=dUOmK7WxPZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=XWxSp_tBnVg>

Ситуация очень похожа на грудь, только связана с попой.

Вот и вся, грубо говоря, разница.

Про грудь все (и мужчины и женщины) вроде бы прекрасно знают, а вот про попу — далеко не все =)

Суть в том, что барышни проходят через пластическую хирургию (вживление неорганического вещества) в ягодицы, т.е. с помощью имплантов они увеличивают объем их ягодиц.

Имплант носится (хватает) на достаточно длительное время в отличие от последующего способа.

## ****#3. Липофилинг****

## <https://www.youtube.com/watch?v=R4W-k6CbOAk>

Это закачивание собственного же ЖИРА в область ЯГОДИЦ.

Жир берется с других мест, например области спины или там живота/ прочих мест.

Процедура (как по мне) очень травматичная и результат будет не слишком продолжительный потому что у нашего организма все же есть свойство расходовать жировые отложения в процессе жизнедеятельности.

Даже не знаю, как можно заниматься такой херней — когда есть нормальные, естественные, здоровые, более полезные во всех смыслах способы, но тем не менее, девок-клиенток таких много…

## ****#2+3 комбо (импланты + закачка жира)****

Очень часто используют комбинацию второго и третьего способа.

То есть, вживляют импланты + закачивают жир, чтобы иметь более так сказать естественную форму ягодиц.

Кто не в курсе, импланты могут быть заметны (особенно при низком содержании жира на теле).

А кто не в курсе 2, в наше время практически все достойные девушки стремятся к низкому % жира на теле.

Вот и получается, что когда девочки худеют — жира становиться мало, и форма мышц на попе становится не такой мягкой, гладкой, обтекаемой, поэтому имплант и может быть заметен, а это сама понимаешь…

## ****#4. Спорт (правильные тренировки) / правильное питание / правильное восстановление****

[[](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2014/01/Kak-nakachat-popu.jpg)](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2014/01/Kak-nakachat-popu.jpg)

Ну и наконец-то мы дошли до самого (как по мне) нормального, естественного, адекватного, здорового, ПРАВИЛЬНОГО способа! Способа которого я и рекомендую абсолютно каждой девушке / женщине.

Способа который мы и будем рассматривать в основном курсе.

Потому что то, что описано выше (фотошопы операции и прочее) — ну это херня (как по мне) без преувеличения. Это реальный ужас.

Я не знаю, зачем заниматься той херней — когда можно заниматься реальным делом и получать не только классную задницу, от которой у нас мужиков слюни текут, а у девушек / женщин истерическая зависть, но и развивать и делать красивым все тело, сверху до низу, быть здоровой, красивой, желанной и т.д, ведь правильные тренировки, правильное питание, качественное восстановление это польза всем системам организма, а не какой-то там области, жопе…

[](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2018/01/Kak-nakachat-upruguyu-popu-1.jpg)

С помощью этого способа, можно все:

* похудеть — убрать весь лишний жир везде и вся и быть реальной красивой конфеткой
* накачать мышцы (в том числе на попе) и сделать классную попу (наша задача)
* накачать мышцы на теле в других местах — ведь красота телесных форм составляет мышечная ткань

Можно делать со своим телом что угодно с помощью этого способа. Просто тут нужно работать над собой. А многие бабы (без обид) не хотят ни хрена этого делать. А хотят по щелчку пальца все и сразу, быстро, не прилагая усилий, бабки отвалить и ходить с торчащей жопой с имплантами, закаченным жиром, или вовсе фотошопить и жить тайной жизнью.

Мой тебе совет: не ищи легких путей. Их нет.

В основном курсе я тебе расскажу, как тебе сделать сочные, красивые, выпуклые, сексуальные ягодичные (короче - конкретных орех).



и внимание: не перекачать при этом ноги!!!!

**Цель:** попа космос-орех + стройные сексуальные женственные ножки.

Я вам гарантирую, инфа, которую я подготовил для вас в основном курсе, выведет вас на новый уровень, в новые реалии:

- Вы накачаете себе такой попец, который взорвёт пуканы абсолютно каждой девушки / женщины от зависти.

- Вы накачаете себе такою задницу, что мужики, проходя мимо вас, будут оборачиваться и извини за мой французкий \*евать от увиденного, произнося что-то в стиле “ё-мае, вот это жопа, аааа – пуская слюни/кусая кулак”.

**НО!!! Все это и не только)), только при условии, что вы оторвете свой остиженый зад со стульчика компьютера/дивана или чего-то там ещё, и начнете действовать.** Если вы не начнете действовать согласно моим рекомендациям, у вас ни хрена не получится, и я об этом предупреждаю.

Не нужно покупать мой курс = если не будете по нем работать.

При бездействии мой курс ничего вам не даст и вы лишь потратите свои бабки впустую. У меня нет цели впарить вам что либо лишь бы впарить.

Моя цель помочь тем – кто нуждается в помощи. Вот и все.

НУЖНО БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ!!!! Иначе вам никакая схема (методика) не поможет! Даже моя. БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ! И перед тем, как мы начнём, я призываю вас: **забудьте обо всей чуши, которую вы читали, видели, слышали и т.д. касаемо накачки попы в интернете.**

Мой курс - ваш путеводитель (ваше всё, ориентируйтесь только на него, в нем будет ВСЁ, что вам понадобиться (нужно)). Все остальное – долой. Это лишь бесплатный урок – чтобы вы убедились в том, что я знаю о чем говорю.

**Что ж, приступим.**

**Почему у тебя сейчас нет классной попы твой мечты (давай разбираться по полочкам)**

Потому что в повседневной жизни мы крайне редко задействуем для какой-либо работы ягодичные мышцы… поэтому у большинства девочек, не занимающихся спортом, они развиты хреново или же не развиты вообще ☹

Но! это лишь верхушка айсберга)).

В нашем нынешнем современном образе жизни приходится больше сидеть (на работе, учебе, в кафе, ресторане, машине, маршрутке, такси и т.д.) и лежать (отдыхать после работы, учебы и т.п.), нежели двигаться, а это в свою очередь также приводит к атрофии ягодичных мышц…

Вот, сами судите: если вы работаете в офисе с утра до вечера, то наверняка ваши ягодицы много часов просто напросто бездействуют.

Бездействие проявляется в виде сидения.

А сидение – это отсутствие движения/активности.

Собственно это и вызывает в мышечной ткани атрофию (дегенеративные изменения). Понимаете? И так везде (постоянно)!!! Жуть, правда?))

Я уже не говорю ~~(хотя нет, уже говорю)~~ о генетических проявлениях.

Некоторые барышни от природы имеют плоскую попу, из-за чего, кстати говоря, очень сильно комплексуют…

Есть и ещё одна проблема, ее суть заключается в том, что девушки/женщины от природы имеют несколько больший наклон вперед, нежели мужчины, собственно, за счет этого увеличивается поясничный лордоз позвоночника и подчеркивается выпуклость попы. Это, с одной стороны – очень хорошо (тем, кто регулярно занимается спортом, кто не ведет пассивный образ жизни, и следит за своей осанкой), а с другой – очень плохо (тем, кто не занимается спортом и ведет такой пассивный сидячий образ жизни (то о чём мы говорили выше: работа, учеба, диван и т.п.)).

**Окей, а почему же для них это плохо?**

Потому что помимо того, что такие люди получают недоразвитые ягодичные мышцы (в связи отсутствие какой либо нагрузки/физ.активности), они ещё получают **нарушенную осанку и ослабленную заднюю поверхность бедра (т.н. БИЦЕПС БЕДРА)** что приводит к тому, что задница кажется непропорционально крупной, ну и получается такое неприятное зрелище “патология” когда при нехватке мышечной ткани в ягодицах (плоская попа), они кажутся огромными. Это зрелище не из приятных…

На мой взгляд, с эстетической точки зрения, это намного хуже обычной плоской попы… Такая вот беда.

**Также не могу не заговорить и об бесконтрольном питании…**

Хоть этот пункт напрямую и не относиться к “неразвитым ягодицам”, он чрезвычайно важен, т.к. отвечает за вешний вид (причем не только ягодиц, но и всего тела в частности).

Для тех, кто не в курсе, бесконтрольное питание – провоцирует накопление лишнего веса. А у девушек/женщин лишний вес в силу биологических особенностей откладывается, прежде всего, именно на ЯГОДИЦАХ (попе) и на бедрах (ногах).

В итоге, недоразвитые ягодицы (та и в целом, внешний вид) превращается в полный писец, и это ещё мягко сказано:





Ну, пожалуй, хватит с вас ~~(и меня тоже)~~ страшилок. Суть, думаю, ясна.

Теперь поговорим о том, что такое “доразвитые” (нормальные/прекрасные/идеальные и т.п.) ягодицы.

**Красивые ягодицы: какие они?**

(на вкус и цвет товарищей нет – но я покажу тебе к чему мы будем стремится!)

Все то, что я буду обсуждать в своем курсе, все те способы будут направлены именно на достижение результатов, которые вы сейчас увидите.







Ну, что, нравиться? Глупый вопрос)) ведь это просто космические попы + у всех ножки красивые не перекаченные (как у многих женщин – ноги будто у мужиков). Так вот нечто похожее или даже лучше будет и у вас, при условии, что вы изучите инфу в моем основной курсе и начнете действовать по ней.

**От чего зависит твой успех в накачке шикарных ягодиц (попы)?**

Успех в наращивание мышц (вкл. ягодиц) 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 на попе), но не будете тренироваться = вы просто напросто будете жиреть (набирать жир).

Смотри: тренировки — запускают будущий рост мышц на попе (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 на попе), но при этом не будете правильно питаться = рост мышц на попе происходить не будет.

Организму требуются строительные материалы, то есть нужное кол-во пищевых нутриентов (белки + жиры + углеводы + вода) 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 (с ягодицами). Понимаешь?

Мы строим тело (акцент на ягодицы) = без питания нам просто 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 попой).

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

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

**Я предупреждаю об этом заранее (даже в бесплатном уроке).**

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

Повторюсь, именно правильные тренировки запускают ПОСЛЕДУЮЩИЙ РОСТ МЫШЦ (по нашей теме, рост ягодиц), 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.

Правильные тренировки это лишь 30% успеха роста мышц попы. Но! Без питания и восстановления, сами тренировки это = 0% успеха.

Питание это 60% успеха в росте мышц попы (позже ещё расскажу)

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. Иначе – никак (поверь мне на слово).

И именно это я и сделал + много чего о чем я тут говорить не буду. Пусть это будет маленький сюрприз для тебя, если ты все таки решиться изменить свою жизнь раз и навсегда и реализовать свою цель (мечту).

**Про важность 3-х составляющих в %**

Чуть выше я тебе уже об этом поведал, а сейчас расскажу более наглядно…

**1.Правильное ПИТАНИЕ – это 60% успеха в росте мышц на твоей попе** = это значит что 60% успеха по созаднию классной попы зависит от питания.

Когда цель рост мышц (ягодиц) - нужно создать необходимые условия для роста мышц (нужно, чтобы выходил ИЗБЫТОК КАЛОРИЙ в рационе).

Если не будет ИЗБЫТКА КАЛОРИЙ – мышцы расти не будут. Ягодицы (попа) расти не будут. Точка.

**ВЫВОД:** Основное правило по питанию для роста мышц (вкл. ягодиц) – ИЗБЫТОК ККАЛ, не будет избыточной калорийности = не будет и роста.

Что такое избыток ккал и как его правильно создавать, чтобы мышцы росли и при этом ЖИР не появлялся = я расссказываю 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 (попы).

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

Дом не построишь без строй материалов (даже если у тебя есть рабочие, и время, без строй.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 (ягодиц).**

Правильный тренинг подразумевает грамотно составленную программу тренировок специально для девушек (в данном случае, с целенаправленным акцентом на рост ягодичных мышц = в основном курсе я уже все составил и подготовил для вас, лучше на мой взгляд = не придумаешь).

Большинство девушек тренируются без акцента на ягодицы (не знают – как создать правильно и вообще) = в итоге тренируются неправильно.   
  
Как вследствие, не достигают результатов вообще либо он мизерный.

Также тренинг подразумевает 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**

Тренироваться нужно используя правильную периодизацию спец.для девушек! Иначе произойдет перетренированность - и роста ягодиц вообще не будет.

### **Специальные упражнения**

Нельзя тратить время, силы и энергию на не эффективные или слабоэффективные упражнения.   
  
В курсе рассказывается про самые лучшие упражнения на ягодицы спец. для девушек.  Инфа на основе исследований с точки зрения электромиостимуляции + моего 10 летнего практического опыта. Все с поясняющими фото и видео 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 классную попу. Никогда!   
  
Большинство девушек вообще не используют принцип прогрессии нагрузок и уж тем более даже понятия не имеют про периодизацию.

### **Низкий % жира на теле**

Чем меньше жира в твоем теле = тем лучше эффект от тренировок в плане роста попы. Чем больше подкожного жира в твоем теле = тем значительно хуже эффекта от тренинга. Это научно доказанные факты.  
  
Ты должна иметь низкий % жира для того, чтобы эффективно растить ягодицы. И чтобы всегда выглядеть стройно и сексуально.   
  
Поэтому внутри курса содержится sp-BONUS с формулой жиросжигания + правильная стратегия роста ягодиц 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 освного 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 тренировка это лишь часть мозаики, это 30% вашего успеха в росте мышц попы.  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 (ПОПЫ) 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 специально для девушек и специально весь акцент строится на ягодичных мышцах (попе).

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 покупать ничего. 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 накачать себе шикарную попу, делать все правильно по уму грамотно как надо.

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

[](http://steelsports.ru/nice-ass-for-girl/)

## ****КУПОН НА СКИДКУ В -50%****

## STEEL-FIVE-SALE-PORTS-GIRL-ASS-2106

[](http://steelsports.ru/product/kak-nakachat-krasivuyu-popu/?add-to-cart=28627)

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