

Оглавление

Глава 1. Борьба с предрассудками	9
Не торопитесь	9
Индекс массы тела	15
В чем же риск лишнего веса для здоровья?	16
В чем причины ожирения?	19
Не покупайте на рекламу	23
Станьте кандидатом в долгожители	25
Глава 2. Где у него кнопка?	29
Если вы склонны к полноте	29
Секретный выключатель	31
Как запустить механизм преобразования?	31
Как запустить механизм роста мышц?	36
Недоедание	36
Тренировки на пустой желудок	39
Переедание	42
Глава 3. Внутренние процессы преобразования	45
Чудо-таблетка	46
Чудо голодания и польза физических нагрузок	47
Можно ли нарастить мышцы без жира?	50
Хотите похудеть? Спросите меня как!	52
Регуляторы и потенция	54
Высокий уровень клеточных регуляторов	55
Глава 4. Стимуляторы роста мышц	59
Синтез стероидных гормонов	60
Стимулирование синтеза стероидов	61

6 □ Оглавление

Влияние жира и холестерина на стероидные гормоны . . .	62
Циркуляция энергии	63
Преимущества действий стероидных гормонов	64
Нормальный уровень стероидных гормонов	66
Запуск анаболического процесса	67
«Гормональный коктейль»	70
Польза максимальных нагрузок	71
Длинные тренировки вредны?	72
Суперкомплексы упражнений	72
Альдостерон для выживания и наращивания мышц	74
Рецепторы гормонов	76
Стероидные гормоны: практические применения	78
Глава 5. Инсулин — самый недооцененный гормон	81
Инсулин и гормоны щитовидной железы	82
Инсулин и пентоза-фосфатный процесс	84
Восстановление глюкозы из пентозы	86
Глава 6. Диетические жиры для восстановления и роста мышц	89
Хорошие жиры, плохие жиры	90
Кто же станет окончательным победителем?	90
Еда для секса и мышц	92
Противовоспалительные препараты и болеутоляющие подавляют рост мышц	95
Как противовоспалительные препараты тормозят рост	96
Жирные кислоты, запрещающие рост мышц	97
Баланс полезных жирных кислот	98
Плохой жир может помочь нарастить мышцы	102
Практические советы	105
Глава 7. Гормон роста мышц	107
Уровень соматотропина	108
Потенция и мускулистость	111

Возбуждение и подавление соматотропина	112
Циклы питания	113
Нейропептиды и галанин	114
Голод и рост мышц	117
Глава 8. Анаболические процессы	121
Короткие и длинные анаболические процессы	124
Управление анаболическими процессами	126
Чередование нагрузки и отдыха	127
Анаболический цикл приносит пользу	128
Полезное и здоровое питание	130
Полезные советы	132
Глава 9. Качать или не качать?	133
Размер и сила мышц	134
Классификация мышц	136
Развитие мышц	139
Улучшение пропорций тела	147
Рост против утраты	148
Тело само проектирует себя	150
Сохранение активных мышц	152
Пища для мышц	153
Прием пищи восстановления после упражнений	156
Меню пищи восстановления	161
Полезные советы для роста мышц	163
Источники углеводов и жирных кислот	167
Глава 10. Максимум мышц	169
Качество пищи	169
Способности к выживанию	170
Что заставляет мышцу расти естественно без использования анаболических препаратов?	172
Гимнастика для ленивых	174
Упражнения в рабочий полдень	177

Глава 11. Минимум жира	183
Потеря лишнего жира	186
Ограничение потребляемых углеводов и калорий ...	187
Причины накопления жира	189
Жир подкожный и жир внутренних органов	190
Отсроченное сжигание жира	192
Предназначение жира	192
Сопротивление инсулину	194
Токсичность	196
Три шага к потере проблемного жира	196
Контроль жировой прослойки	200
Злоупотребление углеводами	201
Воздействие низких температур	201
Нагрузки и проблемный жир	205
Липолиз: химия сжигания жира	207
Польза и вред низкоуглеводных диет	208
Гормоны сжигания жира	210
Практические советы	211
Глава 12. Рост мышц и сжигание жира	213
Как сжигать жир или качать мышцы	213
Принцип роста мышц	215
Максимизируйте функции мышц, минимизируя функции жировых тканей	218
Заключение. Доверьтесь природе	221