

КЭНЪИТИ САКУМА

МЕТОД САКУМА

японская система формирования
здорового мышечного каркаса
за 5 минут в день

3-е издание

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

ЧТО ЭТО ЗА УДИВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА, КОТОРУЮ МОДЕЛИ ДЕРЖАТ В ТАЙНЕ?

Год назад одна из моделей, в течение двух недель следующая нашей программе, которая помогает настроить мышечный каркас тела и делает стройнее (**Core Reset Diet**), добилась недостижимого для нее прежде результата: она избавилась от жира в нижней части живота и на плечах. В результате эта девушка заняла лидирующие места в нескольких лучших конкурсах красоты «Miss...» и нашла работу в качестве модели в одном из ведущих мбрендов, что стало для нее началом новой замечательной карьеры. В другом случае ко мне обратилась за советом баскетболистка, которая очень хотела стать моделью. Ее фигура, сформированная годами занятий спортом, не имела ни малейшего сходства с фигурой модели, но, тем не менее, сбросив 10 кг, она осуществила свою мечту.

Конечно, наша программа (**Core Reset Diet**) не предназначена исключительно для моделей и спортсменок. Своей диетой и занятиями я помог достичь поставленных целей и многим самым обычным женщинам; так одна из них сумела при весе 68 кг сбросить 22 кг! А другая женщина в возрасте «за тридцать» даже оставила свою работу в офисе и начала карьеру модели. И самое главное — после программы **Core Reset Diet** килограммы никогда не возвращаются!



Ежегодно я помогаю более чем 4000 женщин, а это значит, что за годы моей работы более 30 000 женщин в кратчайшие сроки обрели идеальные фигуры. Все это говорит о том, что мой метод помогает всем женщинам. Работая в крупном спортивном клубе, я стал самым популярным коуч-тренером страны как по количеству клиентов, так и по продажам, опередив конкурентов из более чем 200 тренажерных залов, разбросанных по всей Японии.

Благодаря полученному опыту я могу «просканировать» фигуру любой клиентки и мгновенно понять, что она должна сделать для того, чтобы обрести поразительно красивые формы.

Таким образом в своей стране я стал «боди-шейпером»¹ для многих модных моделей, знаменитостей и представителей Японии на трех главных конкурсах красоты: Miss World, Miss International и Miss Universe.

Вы тоже можете обрести фигуру с прекрасно сбалансированными пропорциями! Для этого нужно всего лишь каждый день тратить по пять минут на выполнение простых упражнений.



¹ Боди-шейпинг — программа спортивных упражнений, которые направлены на коррекцию фигуры и избавление от избыточного веса.

ПЯТЬ МИНУТ УПРАЖНЕНИЙ В ДЕНЬ — И У ВАС БУДЕТ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА!

Тренируясь ради похудения, важнее всего помнить, что «больше» — это не всегда значит «лучше». Три года тому назад ко мне ходила на занятия женщина, которая ненавидела физические упражнения. Но даже несмотря на то, что она занималась только два раза в неделю по 10 минут, при соблюдении соответствующей диеты эта женщина смогла за полгода похудеть на 20 кг! Это может показаться чудом, но для меня это был естественный результат. Вообще, если упражнение сложное, то большинство людей очень скоро от него отказываются. Более того, неправильное выполнение упражнений может привести к снижению мышечной массы.

Главная задача каждой успешной диеты — исправить «привычки» вашего тела, а для этого достаточно и коротких, пятиминутных сеансов. Я покажу вам самый простой и короткий путь к идеальной фигуре.

Разрабатывая программу **Core Reset Diet**, я взял на заметку то, что узнал, когда работал с модельными агентствами и помогал многим моделям,

5 упражнений

●
Похудение
нижней
части тела

●
Надежное
подтягивание
бедер



и сократил основные моменты программы до необходимого минимума. Таким образом я проложил вам самый быстрый путь к обретению стройного и красивого тела.

В моей программе нет ничего сложного.

Когда вы начнете выполнять за один подход по пять различных упражнений длительностью одна минута каждое, ваше тело начнет сжигать жир, даже если вы ни на йоту не измените в целом ваш образ жизни. И да, вы похудеете, причем все начнется прямо с «тех самых» неподатливых складок.

Постепенно вы попрощаетесь со всеми своими нелюбимыми выпуклостями. Оказывается, бороться с ними легко! Мало того, ваши суставы скоро станут более гибкими и подвижными, а весь лишний жир уйдет, открыв взорам вашу стройную фигуру.

Так что же, может быть, начнем прямо сейчас?

Я обещаю вам, что уже через две недели вы получите потрясающие результаты.



МОЯ ФИГУРА ИЗМЕНИЛАСЬ

Данные до занятий

Пример 1

Э-сан
36 лет

До занятий

Рост: 152 см
Вес: 53,5 кг
ПСЖ¹: 27,4%

До занятий

Талия: 79 см
Бедра: 92 см
Обхват
ноги: 49 см



Вес:

53,5
кг

ПСЖ:

27,4
%

Талия

79
см

Бедра

92
см

Обхват
ноги

49
см

¹ ПСЖ: процентное содержание жира в организме.— Прим. автора

Рекомендации

- 1 Не делайте упражнения чаще двух раз в день.
- 2 Обязательно завтракайте.
- 3 Ешьте как минимум три раза в день.

Питание

Один из дней в первой половине первой недели

Завтрак: банан (1), йогурт (80 г), мясли с фруктами (40 г), кофе (немного молока)

Обед: колобок из бурого риса (120 г), тушеная говядина с картофельным пюре, суп мисо¹

Полдник: кофе (немного молока)

Ужин: отварные овощи с соевым творогом тофу, омлет из белка одного яйца

¹ Мисо — продукт традиционной японской кухни, чаще всего в виде густой пасты из перебродивших соевых бобов, риса, пшеницы или смеси из этих компонентов. — Прим. пер.

Один из дней во второй половине первой недели

Завтрак: мясли с молоком (100 мл), йогурт (80 г), банан

Обед: картофельное сёто¹, сильно разбавленное водой (150 мл), японские пельмени гёдза (2 шт.), салат из редьки дайкон, сыр, фуршетная сосиска

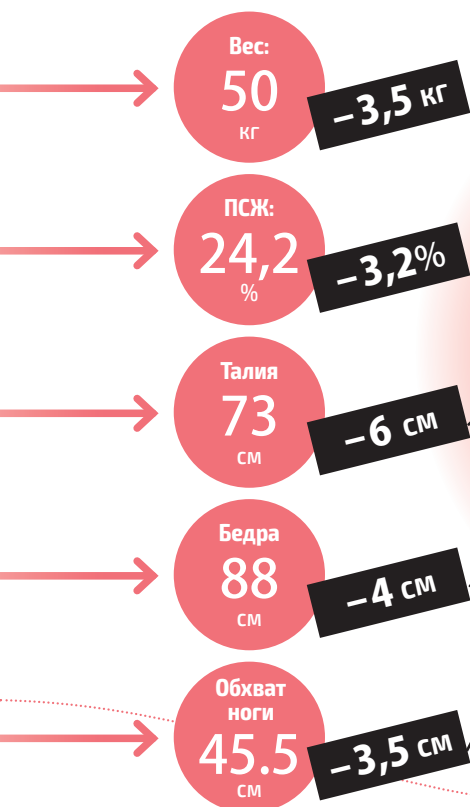
Ужин: пропускаем

¹ Сёто - традиционный японский спиртной напиток крепостью около 25 градусов. — Прим. пер.

ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ!



Данные после занятий



Один из дней в первой половине второй недели

Завтрак: йогурт, соевое молоко, банан, мюсли, салат из окары¹

Обед: томатное рагу, оставшееся со вчерашнего дня, бурый рис, салат из окары

Ужин: овощной суп с томатами, салат из окары, тушеное мясо с овощами

¹ Окара — соевая пульпа, продукт, получаемый при производстве соевого молока. Не путать с овощной культурой окара/бамя (бамя, Hibiscus esculentus). —Прим. автора.

Один из дней во второй половине второй недели

Завтрак: мюсли, соевое молоко, яблоко

Обед: теплые овощи, веджибургер с тофу, куриная грудка

Полдник: печенье из окары

Ужин: острая тушеная капуста кимччи

После занятий

Рост: 152 см

Вес: 50 кг

ПСЖ: 24,2%

DATA

После занятий

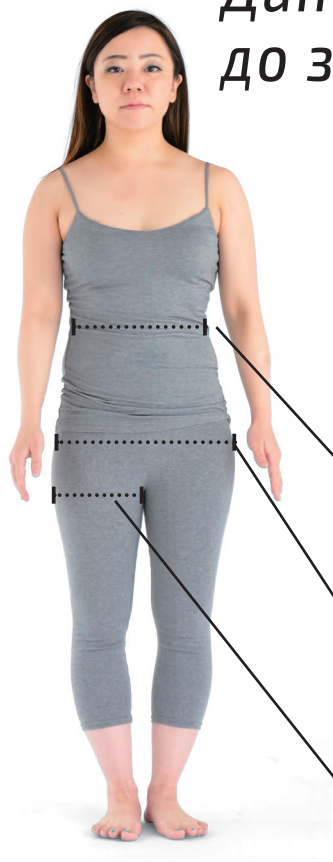
Талия: 73 см

Бедра: 88 см

Обхват ноги: 45,5 см

МОЯ ФИГУРА ИЗМЕНИЛАСЬ

Данные до занятий



Пример 2

М-сан
36 лет

До занятий

Рост: 152 см
Вес: 51,2 кг
ПСЖ: 25,1%

До занятий

Талия: 78 см
Бедра: 90 см
Обхват ноги: 50 см

Вес:

51,2
кг

ПСЖ:

25,1
%

Талия

78
см

Бедра

90
см

Обхват
ноги

50
см

Рекомендации

- 1 Пейте много жидкости
- 2 Ограничьте потребление алкоголя
- 3 Ешьте качественные белки
- 4 Не занимайтесь упражнениями чаще двух раз в день

Питание

Один из дней в первой половине первой недели

Завтрак: кумquat, маракуйя

Обед: салат (капуста, японский горный ямс (*Dioscorea japonica*), болгарский перец, шпинат), макрель, тушенная в соусе из мисо

Ужин: салат (капуста, болгарский перец, японский горный ямс), ломтик лосося, соевый творог тофу

Один из дней во второй половине первой недели

Завтрак: йогурт, мюсли, маракуйя

Обед: салат (японский горный ямс, брокколи, капуста, тыква), свиная вырезка

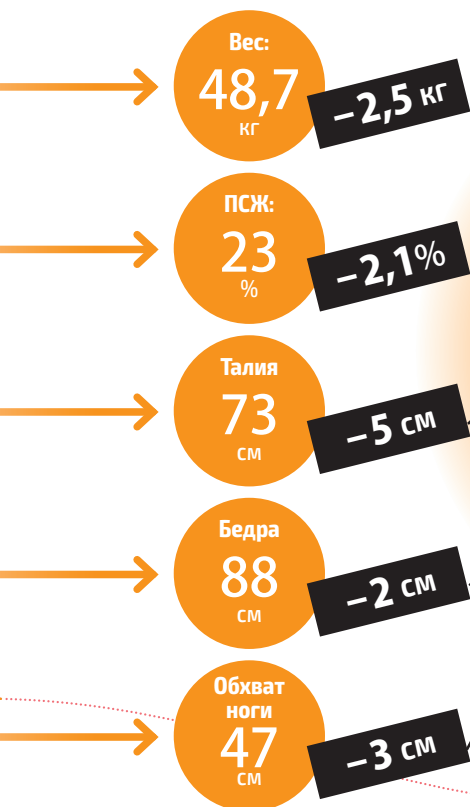
Ужин: капуста, японский горный ямс, натто¹

¹ Натто — традиционное японское кушанье, делается из сброженных соевых бобов. Обладает специфическим запахом и вкусом, а также липкой, тягучей консистенцией. — Прим. пер.

ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ!



Данные после занятий:



Один из дней в первой половине второй недели

Завтрак: йогурт, мюсли

Обед: салат (бамя, брокколи, болгарский перец)

Ужин: овощной суп, салат (бамя, капуста, брокколи)

Один из дней во второй половине второй недели

Завтрак: йогурт, мюсли, четвертинка хурмы

Обед: тьяванмуси¹, суп мисо, кусочек осьминога, ломтик лосося, огурец, шампанское (1 бокал), чашка зеленого чая

Ужин: жаркое в горшочке (капуста, грибы, тофу, китайская капуста, ростки сои, китайский лук, чеснок, морской гребешок, бамя, свинина, куриное мясо)

¹ Тьяванмуси — японское блюдо, несладкий заварной крем из яйца, приготовленный на пару. — Прим. пер.

После занятий

Рост: 152 см

Вес: 48,7 кг

ПСЖ: 23%

DATA

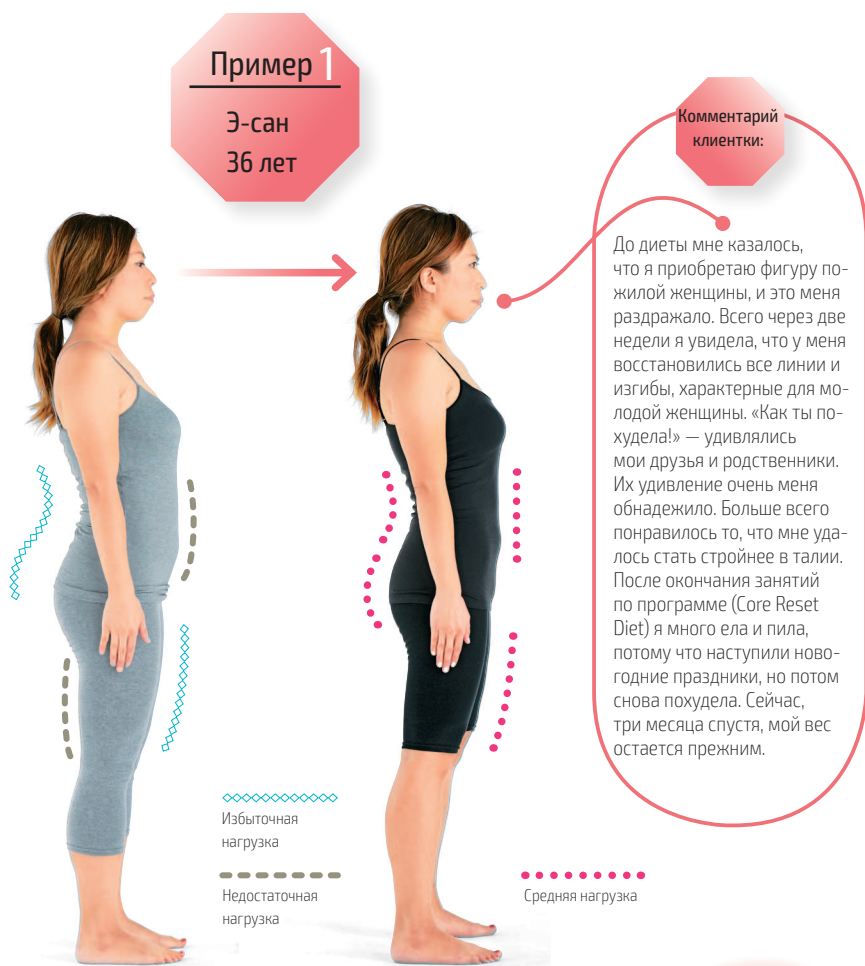
После занятий

Талия: 73 см

Бедра: 88 см

Обхват ноги: 47 см

ПОЧЕМУ ТАЛИЯ СТАЛА БОЛЕЕ СТРОЙНОЙ? ПОТОМУ ЧТО НАМ УДАЛОСЬ СБРОСИТЬ



Потому что было произведено успешное перераспределение нагрузки на мышцы тела, которое остановило наращивание мышечной массы и жировых отложений, вызванное чрезмерным искривлением нижней части спины.

У Э-сан наблюдался явно выраженный наклон таза вперед, в результате чего нагрузка в основном падала на четырехглавые мышцы ног, мышцы нижней части спины и бедер. В результате женщина слабо нагружала брюшной пресс, и потому ее фигура напоминала по форме птицу. Как правило, большую часть пищи она принимала по вечерам, так что нарушался метаболизм и возникала склонность к запорам. Перераспределение нагрузок уменьшило нагрузку на поясницу, что дало ей возможность подтянуть грудь и бедра. Исправив чрезмерную кривизну нижней части спины, которая вызывала боли в пояснице, нам удалось сделать распределение нагрузок на мышцы гораздо более сбалансированным. Все это сразу привело к изменению типа телосложения на более худощавый вследствие потери веса.

**Почему
похудела Э-сан?**

«ИЗЛИШКИ» С БЕДЕР И ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, ПРИ КОТОРОЙ ВОЗНИКАЛИ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ



Первоначально перегруженные бедра стали получать меньше нагрузки, что привело к уменьшению их размеров и более эффективному использованию основных мышц, а это, в свою очередь, вылилось в снижение веса.

Вес М-сан в основном держали мышцы передней части бедер, а также мышцы нижней части спины. Из-з того, что мышцы задней поверхности бедер и мышцы брюшного пресса были недозагружены, у нее наблюдался избыток жировых отложений в нижней части туловища. Кроме того, накоплению жира способствовал ее образ жизни, предполагавший два обильных обеда в день. Восстановление мышечного каркаса не только исправило наклон таза вперед, но и заставило недозагруженные мышцы начать более интенсивно работать, сняв чрезмерное напряжение с передней поверхности бедер. В результате у нее улучшился метаболизм, некогда рыхлые бедра уменьшились в объеме и стали более упругими, а дряблый животик вообще исчез.

**Почему
похудела М-сан?**