



ПЕРЕ СЭЛ ДИ СТЕФАНО
ЗАГРУЗКА
ТЕЛА

УДК 796.41
ББК 75.6
Д44

The Resistance Training Revolution: The No-Cardio Way to Burn Fat and
Age-Proof Your Body—in Only 60 Minutes a Week

Sal Di Stefano

Ди Стефано, Сэл.

Д44 Перезагрузка тела. Практическое руководство по созданию идеального тела — 60 минут в неделю / Сэл Ди Стефано ; [перевод Д. А. Пономарева]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-212419-8

Сожги жир, развивай сильное тело и почувствуй энергию, о которой мечтал, — с новым подходом к силовым тренировкам! Устал от кардио без результата и боли в суставах? Пора перейти к силовым нагрузкам — самому эффективному способу сжигать жир, ускорять метаболизм и укреплять здоровье.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-212419-8

- © Original Authorized translation from the English language edition titled *The Resistance Training Revolution: The No-Cardio Way to Burn Fat and Age-Proof Your Body—in Only 60 Minutes a Week* by Sal Di Stefano, published in the United States by Hachette Go. 2021 by Mind Pump Media LLC. This Russian translation published by arrangement with Synopsis Literary Agency, CookeMcDermid Agency Inc., and Rick Broadhead & Associates Inc.
- © В оформлении обложки использованы фотографии: ViDi Studio, Maksim Toome / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
- © Пономарев Д. А., перевод на русский язык, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «РЕВОЛЮЦИЯ В СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ»

Хватит убивать долгие часы, занимаясь кардио, — начните укреплять здоровье и терять вес вместе с Сэлом Ди Стефано. Сэл развенчивает популярные мифы о тренировках и объясняет, почему аэробные упражнения могут быть контрпродуктивны, а то и вредны и почему силовые тренировки являются ключом не только к развитию мышц, но и к похудению, здоровому метаболизму и борьбе со старением.

**Д-р Уильям Дэвис,
автор бестселлеров «Пшеничные килограммы»
и Undoctored**

В этой книге описана ясная и логичная методика тренировки тела и духа на основе научно доказанных фактов. Простые истины Сэла Ди Стефано помогут лучше понять суть мотивации, силовых тренировок и интуитивного питания каждому — вне зависимости от возраста и уровня подготовки.

**Д-р Джейсон Фанг,
автор популярных книг**

Сэл для меня — один из ведущих авторитетов в мире фитнеса. Его «Революция в силовых тренировках» объясняет, почему именно работа с весами и сопротивлением — оптимальный способ избавиться от лишнего веса и продлить жизнь, кем бы вы ни были. Я рекомендую эту книгу всем, кто стремится укрепить здоровье, но не готов тратить на это много времени.

**Д-р Джолин Брайтен,
автор книги «Что скрывают противозачаточные»**

Сэл Ди Стефано — гений и кладезь знаний обо всем, что связано с фитнесом. В своей книге он не только представил передовые методики снижения веса, но и не забыл о том, как важно поддерживать качество жизни и стареть «красиво». Мы живем в непростые времена, и Сэл как никто понимает, с какими трудностями сталкиваются обычные люди на пути к цели. Прочитав эту книгу и прислушавшись к советам Сэла, вы быстро заметите прогресс — и внутренний, и внешний.

**Макс Лугавер,
автор книги «Еда для гениев»**

Это не просто книга, это руководство к действию: с ней вы получите тело, о котором всегда мечтали. Прийти в форму никогда не поздно, а потому книгу обязан прочесть каждый, кто хочет похудеть, нарастить мускулы и стать сильнее — раз и навсегда.

**Майкл Мэтьюс,
автор популярных книг по фитнесу
и основатель Legion Athletics**

Эта книга посвящается всем клиентам, которых я тренировал в последние 20 лет. Спасибо, что доверили мне свое здоровье и позволили направлять вас на этом пути.

Я благодарю свою чудесную супругу Джессику. С самого начала ты была моим главным болельщиком и моей опорой. Без тебя этой книги бы не было. Ты спасла меня от тьмы и научила любить всем сердцем, не чувствуя страха. Я люблю тебя.

Отдельная благодарность моим братьям и партнерам по Mind Ритр.

Адам, Джастин и Даг — ваши наставления, дружба и поддержка мотивируют меня, помогая мне становиться лучше с каждым днем.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступительное слово</i>	11
ЧАСТЬ I ЖИРОСЖИГАНИЕ ЧЕРЕЗ МЕТАБОЛИЗМ	17
Глава 1 Кардиопомешательство. Почему вы от него толстеете	19
Глава 2 Делайте то, что нужно	29
Глава 3 Незаметные составляющие красивого тела	46
Глава 4 Секреты трансформации	66
Глава 5 Вы точно этого хотите?	80
ЧАСТЬ II ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТΙΑ	91
Глава 6 Сила в подводке — приготовьтесь к отягощению!	93
Глава 7 Совершенное тело в любых условиях	97
Глава 8 Совершенное тело с гантелями	129
Глава 9 Совершенное тело в домашнем спортзале	154

ЧАСТЬ III	ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ПОХУДЕНИЯ	175
Глава 10	Единственно верный план питания	177
Глава 11	Макронутриенты для скорейших результатов	188
Глава 12	«Интуитивные» блюда	202
Заключение		211
Силовые тренировки как стиль жизни		211
Приложение		217
Благодарности		221

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Информация из недавнего исследования меня поразила: 60 процентов взрослых американцев *не занимаются тем, что может помочь им в борьбе с ожирением, диабетом, остеопорозом, хроническими болями, преждевременным старением, депрессией, тревожностью и тяжелыми болезнями. Они не занимаются тем, что почти гарантирует привлекательность и рельефность тела и здоровую, счастливую, бодрую жизнь.*

Речь идет о тренировках с отягощением — упражнениях и методиках, направленных на укрепление мышц.

Почему люди игнорируют преимущества, которые предлагает силовой тренинг? Ученые попали в самую точку: дело в том, что специалисты сферы здравоохранения говорят о силовом тренинге куда меньше, чем о кардио.

В результате многие носятся по тротуарам и беговым дорожкам, скачут под музыку с тренерами по аэробике, часами вышагивают на степпере. Несмотря на это, они не теряют вес, а набирают его, попутно травмируя коленные суставы и накапливая усталость.

И это чистая правда. *Концентрируясь на кардиотренировках в попытках похудеть, вы почти наверняка потерпите неудачу и не станете здоровее.*

Эту важную мысль, которую мне хотелось бы донести до всего мира, я и раскрою в своей книге.

Зачатки этого желания родились давным-давно, когда я еще был тощим, жутко неуверенным в себе подростком. Все изменилось, когда 14-летний я впервые прикоснулся к штанге. Меня было не остановить: я узнал, как развить силу и накачать мышцы, и стал совершенно новым человеком снаружи и внутри.

В девяностые основным источником информации служили журналы по бодибилдингу. Я штудировал каждый выпуск, неотрывно следуя каждой

встречающейся рекомендации. Я верил каждому слову, потому что содержащиеся в статьях факты подавались как нечто общеизвестное и не поддающееся критике. *Общеизвестное настолько, что никому и в голову не придет с этим спорить.*

Когда мне было восемнадцать, я пошел работать тренером в местный круглосуточный спортзал. Дела шли неплохо: спустя пару лет меня назначили управляющим, и теперь у меня было порядка сорока подчиненных. Еще через несколько лет я открыл собственный лечебно-оздоровительный центр с персональными тренировками, массажем, консультациями по питанию, гормональными исследованиями и иглоукалыванием.

подавляющее большинство клиентов, с которыми я работал в эти 23 года, были обычными людьми и отнюдь не стремились нарастить огромные мускулы — им хотелось стать стройнее, рельефнее, мобильнее и в целом здоровее.

Однажды клиентка спросила меня, какая доля моих подопечных достигает успеха.

Я ответил, что практически все.

«И что, каждый из них пришел в форму и укрепил здоровье раз и навсегда? И никто не сорвался?» — удивилась она.

Тогда я задумался. Я мог помочь человеку прийти в форму, но помочь ему *остаться* в форме было куда сложнее. Большинство моих бывших клиентов терпели неудачу, а значит, терпел неудачу и я. Мой подход был неэффективным.

С этого момента я начал подвергать сомнению так называемые общие знания, в которые свято верил. Американцы не испытывают проблем с тем, чтобы похудеть — они сбрасывают миллионы килограммов ежегодно. Проблема в том, чтобы *закрепить* этот успех.

Мне пришлось пересмотреть многие из советов, которые я прежде давал. По крупицам я изучал все, в чем когда-то был убежден. Мало-помалу я избавился от шелухи, скрывавшей истину о фитнесе, и был потрясен степенью своего заблуждения.

Я полностью переключил привычную методику на основе обретенных знаний. Теперь мои тренировки выглядели совсем иначе. Результаты приятно удивляли: мои клиенты (да и я сам) стали стройнее и сильнее, причем добились этого куда легче и быстрее. А главное, набранную форму им удалось сохранить.

Перенесемся еще на несколько лет вперед, когда я познакомился с Дагом Эгге, впоследствии ставшим мне близким другом. Вместе мы составили первый план тренировок MAPS (Muscular Adaptation Programming System — Система программирования мышечной адаптации). Наш план призван решить ключевую проблему: что делать, когда ваше тело адаптировалось к тренировкам и результаты стоят на месте? Онлайн-система MAPS разбита на мини-

циклы, не дающие прогрессу замедляться и позволяющие организму все время расти над собой, — данная идея реализована далеко не во всех программах.

MAPS задумана как противовес программам, в неэффективности которых я убедился лично. Наши программы помогли десяткам тысяч человек получить выдающееся тело с минимальными трудозатратами.

Задача познакомить с нашей работой широкие массы оказалась нетривиальной. Через несколько лет мы с Дагом познакомились с Адамом Шейфером и Джастином Эндрюсом, вместе с которыми мы основали посвященную фитнесу медиакомпанию Mind Pump. Наша цель была и остается очень простой: донести знания о фитнесе и здоровье до как можно большего числа людей, со всей честностью и прямотой. Мы хотели сместить фокус индустрии с эстетики и внутренних комплексов к заботе о себе, любви к себе — при помощи методов, которые действительно работают, и не только в краткосрочной перспективе. Образовательный контент было необходимо сделать развлекательным.

Так зародились наш подкаст и сайт mindpumpmedia.com, посвященные фактам о здоровье и физической культуре. Некоторые темы подкаста могут звучать провокационно и даже шокируют: «Почему планы питания — полная хрень», «Как групповые тренировки убивают сферу фитнеса» или «Хищники против веганов». О чем бы ни шел разговор, мы стараемся представить информацию в интересной, легкоусвояемой форме. Мы хотим, чтобы наша аудитория знала, как достичь поставленных целей с наибольшей эффективностью. Ежемесячно нас слушают миллионы.

Проект Mind Pump стал настоящей революцией. Революции — это поворотные моменты истории, несущие радикальные изменения странам, регионам, культурам, а иногда и миру в целом.

Вот что мы делаем — производим революцию в мире фитнеса, и эта книга является очередным ее этапом.

Я хочу, чтобы все знали, что индустрия фитнеса полна проходимцев и мошенников. Они продают «лучшие» и «передовые» программы, пищевые добавки и псевдонаучные данные, эксплуатируя слабости своих покупателей, подкармливая их ложными обещаниями.

Я хочу, чтобы вы понимали: хотя кардио и не является *абсолютно* бесполезным занятием, в современных условиях, предрасполагающих к ожирению, *его ценность крайне ограничена*. Уже через несколько страниц вы поймете почему.

Да здравствует революция!

«Революция в силовых тренировках» ставит акцент на важности упражнений с отягощением для ускорения метаболизма, создания мускулистого и сексуального тела и обеспечения преимуществ для здоровья, которые невозможно получить другими способами. Всего за 30–60 минут в день, за два-три раза в неделю вы можете выглядеть и чувствовать себя заметно стройнее, сильнее

и привлекательнее — и даже моложе, чем когда-либо прежде. А главное, что эти преимущества вполне устойчивы.

Позвольте сразу кое-что уточнить: это *не* книга о бодибилдинге. Это *не* книга о том, как стать бодибилдером (если только вы этого не хотите). Эта книга написана для того, чтобы помочь обычному человеку получить здоровое, стройное и крепкое тело, способное противостоять уникальным проблемам со здоровьем, которые несет современный образ жизни. Эта книга поможет вам изменить свой внешний вид и внутренний мир — навсегда.

Она идет вразрез с большинством советов по силовым тренировкам и раскрывает вам секреты, которые я узнал за двадцать лет работы в фитнес-индустрии, — секреты, о которых прежде вам никто не рассказывал.

Эти «секреты» — реальная и честная информация, которую от вас скрывают лидеры фитнес-индустрии. Почему так? Во-первых, потому, что продавать неэффективные программы и бесполезные добавки без вранья невозможно, а во-вторых, настоящий долгосрочный успех не приходит от изматывающих тренировок в спортзале и голодания.

«Революция в силовых тренировках» познакомит вас с фактами и техниками, о которых большинство людей не узнает никогда. Вот лишь краткое изложение того, что вас ждет:

- Программа для максимально эффективного похудения, укрепления мышц и развития силы — в любом возрасте и без многочасовых тренировок.
- Максимальные результаты за минимальное время — больше не нужно тратить силы на бесконечное кардио, от которого никакого толка!
- Эффективные домашние тренировки, с которыми вам не придется выкраивать время на посещение тренажерного зала в своем плотном графике.
- Точная формула питания, позволяющая облегчить процесс жиросжигания и коррекции фигуры и надолго закрепить успех. Вы узнаете секрет интуитивного питания, позволяющего наслаждаться широким выбором вкусных продуктов. Вам не придется испытывать голод или ущемление — вы даже не будете чувствовать, что сидите на диете.
- Неприкрытые истины фитнеса, которые покажут вам, что работает, а что нет. Вы не поверите, насколько легко можно нарастить сухую мышечную массу и избавиться от жира — нужно лишь принять эти истины и начать правильно тренироваться.
- Недавно открытые преимущества силовых тренировок для здоровья сердца, прочности костей, укрепления суставов и особенно борьбы со старением.

- Вдохновляющие стратегии, которые помогут вам сделать занятия фитнесом привычкой на всю жизнь.

Эта книга подходит каждому — от новичка до серьезного спортсмена. Кем бы вы ни были, здесь вы найдете полезную информацию и методики, с которыми преобразится не только ваше тело, но сами ваши тренировки.

Это далеко не всё, и мне не терпится показать вам больше. Мне не терпится помочь вам начать получать комплименты за то, как вы выглядите. Мне не терпится дать вам толчок к здоровой и успешной жизни. Похудеть, накачать чистые мышцы и укрепить организм не так сложно, как вам пытаются это показать многие в индустрии. «Революция в силовых тренировках» — первый шаг на вашем пути.

Настало время перемен. Настало время нового подхода. Настало время для революции. Если вы хотите прийти в форму, не растеряв здоровья, и остаться в этой форме на всю жизнь, моя книга как раз для вас.

Присоединяйтесь к революции!

Сэл Ди Стефано