

A woman with a ponytail, wearing a white tank top and black leggings, is running on a wooden pier. The pier has a metal railing and extends over a body of water. In the background, there are mountains and a town under a warm, orange sunset sky.

winFit™

BODY SHAPING SYSTEM

*Kształtuj swoje
ciało i przyszłość*

Historia WinFit

David Schmidt
Założyciel i dyrektor generalny LifeWave

Spis treści

ROZDZIAŁ 1:

Typowe sposoby redukcji wagi i przyczyny ich nieskuteczności..... 5

ROZDZIAŁ 2:

Dlaczego z tą metodą Ci się uda, choć inne zawiodły..... 9

ROZDZIAŁ 3:

Dlaczego wszystko to jest teraz możliwe dzięki plasterowi do fototerapii 15

ROZDZIAŁ 4:

Theta One i Theta Activate..... 21

ROZDZIAŁ 5:

Plaster Y-Age Carnosine 25

ROZDZIAŁ 6:

Program ćwiczeń WinFit 27

ROZDZIAŁ 7:

Treningi HIIT i Tabaty..... 29

ROZDZIAŁ 8:

Trening izometryczny 31

ROZDZIAŁ 9:

Dlaczego potrzebujesz tej metody i dlaczego Ci się uda 33

Osobiste przesłanie od założyciela i dyrektora generalnego LifeWave Davida Schmidta

Czy chcesz:

Pozbyć się tkanki tłuszczowej, zmniejszyć obwód w pasie, poprawić wygląd mięśni i zyskać dodatkową energię? BEZ liczenia kalorii, BEZ ograniczeń w spożywaniu zdrowych posiłków, BEZ tabletek odchudzających lub spalających tłuszcz i BEZ ekstremalnych ćwiczeń.

Jak to możliwe?

Wystarczy, że skorzystasz z rewolucyjnego systemu łączącego opatentowaną przez nas technologię plastrów, receptury żywieniowe Theta One i Theta Activate oraz kilka konkretnych wytycznych. Przestrzegając dokładnie zasad tego pionierskiego programu możesz pozbyć się tkanki tłuszczowej, zmniejszyć obwód w pasie, zwiększyć poziom energii, zwiększyć przyrost mięśni i wyrzeźbić je, a także pozytywnie wpłynąć na ogólne samopoczucie. Sam się o tym przekonałem, bo wypróbowałem go najpierw na sobie, co robię ze wszystkimi naszymi nowymi produktami.

Na następnych stronach przeczytasz o niesamowitym odkryciu, które może być także twoim udziałem. Dzięki odpowiednim metodom i informacjom możesz być w takiej formie, jak nigdy dotąd.

W ciągu pierwszych 30 dni straciłem 4 kilogramy tkanki tłuszczowej przy minimalnym wysiłku, jedząc przy tym około 4 tys. kalorii dziennie! Przez siedem tygodni przybrałem 6 kg na masie mięśniowej (taki był akurat mój cel – Twój może być inny, jeśli chcesz). A co więcej, ćwiczyłem tylko dwa razy dziennie i celowo ograniczałem długość sesji do 10 minut.

Po zaledwie trzech miesiącach pojechałem na nasz doroczny zjazd w Kalifornii. Co bardzo wymowne, moja odmieniona sylwetka została natychmiast zauważona przez wszystkich znajomych, których tam spotkałem. Choć celem zjazdu było wprowadzenie na rynek nowej technologii pielęgnacji skóry (Alavida), większość moich znajomych pytała mnie na boku, co ja takiego robię i jak oni mogą osiągnąć podobny efekt. To było naprawdę emocjonujące przeżycie.

Teraz chcę podzielić się z Tobą moimi doświadczeniami i paroma tajemnicami, jakie kryje ta przełomowa technologia. Co najważniejsze, wyjawię Ci jak osiągnąć niesamowitą poprawę stanu zdrowia i samopoczucia przy minimalnym wysiłku i poświęceniu.

Miłej lektury!

David Schmidt

Założyciel i dyrektor generalny LifeWave

WPROWADZENIE

Uwaga!

Przeczytaj tę książkę od początku do końca, aby zrozumieć, jak działa cały system.



**SKOŃCZ NA OSTATNIEJ STRONIE!
POD ŻADNYM POZOREM NIE
OPUSZCZAJ ŻADNEJ!**

Lubię chodzić do kina. Prawdę mówiąc, jest to jedno z moich ulubionych zajęć. I strasznie mnie denerwuje, gdy koncentruję się na filmie, a ktoś obok mnie zaczyna rozmawiać lub pisać SMS na komórce – to bardzo nieuprzejme.

Tak samo rzecz się ma z opowiadaniem historii. Opowiadający czerpie radość z zadowalania odbiorców, gdy dzieli się z nimi doświadczeniami mającymi wartość lub znaczenie. Jeśli ktoś mu przerwie, cały urok i atmosfera opowiadania przyskają, a okazja do podzielenia się czymś ważnym przepada.

Dzisiaj więc chcę Ci o czymś opowiedzieć. Jest to prawdziwa opowieść pełna nadziei, emocji i obietnic silniejszego, sprawniejszego i zdrowszego ciała, jednak jej zakończenie zrozumiesz tylko wtedy, gdy zdecydujesz się przeczytać ją w całości. Przeczytaj więc, proszę, tę książkę od początku do końca. Obiecuję, że nie pożałujesz.

W trakcie czytania zrozumiesz, jak można zacząć pozbywać się tkanki tłuszczowej już w pierwszym miesiącu bez diety, wymagających ćwiczeń, tabletek czy wszelkich innych znanych Ci sposobów. Co więcej, zastosowanie tego nowego podejścia zapewni Ci poziom zdrowia, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczyłeś, a Twoje szczupłe i silne ciało będzie pełne energii.

Jestem pewien, że Twoje wrażenia będą równie fantastyczne jak moje.

ROZDZIAŁ 1

Typowe sposoby redukcji wagi i przyczyny ich nieskuteczności

Ile prób redukcji wagi masz już za sobą? Może były to świeżo wypuszczone na rynek pigułki spalające tłuszcz albo najnowsza dieta? A może ekstremalny zestaw ćwiczeń, po którym Twoje ciało miało idealnie prezentować się na plaży? Albo cudowny bandaż, którym podobno wystarczy się owinąć, aby wycisnąć tłuszcz z ciała? Odpowiedz – tylko uczciwie!

Twoje niepowodzenia mają prostą przyczynę – te metody są zwyczajnie NIESKUTECZNE!

A oto i dowód: w USA już 69% ludności ma nadwagę lub otyłość¹ (a w Unii Europejskiej ponad 50%²). Problem ten staje się również coraz powszechniejszy w Azji, szczególnie w Malezji, gdzie otyłość dotyka dziś ponad 50% mieszkańców.³ Skoro zatem powyższe metody NIE DZIAŁAJĄ, czas wypróbować coś zupełnie nowego. Dlatego właśnie stworzyliśmy WinFit: aby pomóc Ci pozbyć się tkanki tłuszczowej i wymodelować ciało na Twoich własnych zasadach.

Najpierw chcę wyjaśnić, DLACZEGO nie udawało Ci się schudnąć wcześniej – na pierwszy ogień biorę diety.

(1) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

(2) World Health Organization.

(3) The Lancet: Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults.

DIETY

Już samo słowo „dieta” zapowiada karę. To bardzo dobre skojarzenie. Wystarczy spojrzeć na cel diety, czyli OGRANICZENIE kalorii. Tak jest – każda dieta, jak by się nie nazywała, polega właśnie na zmniejszeniu liczby spożywanych kalorii. Zgodnie z oficjalnymi materiałami amerykańskiej administracji rządowej, ograniczenie jedzenia i zwiększenie intensywności ćwiczeń fizycznych to JEDYNA metoda redukcji wagi. Problem w tym, że to NIEPRAWDA. Taki sposób ZADZIAŁA u NIEKTÓRYCH osób, ale z pewnością NIE jest rozwiązaniem dla całego społeczeństwa.

A oto i powód: gdy ktoś ogranicza spożycie pokarmów, czuje głód i przygnębienie. Nie jest to chyba stan, w jakim warto się znajdować przez resztę życia. Po drugie – ograniczenie liczby kalorii to sprawdzona metoda ZMNIEJSZENIA masy mięśniowej. To prawda – jeśli zmniejszy się ilość pożywienia, organizm, chcąc przeżyć, zacznie pozbywać się tej tkanki, która pobiera energię – czyli mięśni. Im więcej masy mięśniowej się traci, tym bardziej zwalnia przemiana materii i w końcu następuje moment krytyczny – to bardzo niezdrowe.

Tak więc redukcja kalorii (dieta) to BARDZO ZŁA metoda pozbywania się tkanki tłuszczowej. Poczujesz głód, będziesz mieć mniej energii – po prostu Ci się nie uda. W metodzie WinFit NIE CHODZI O DIETĘ. W rzeczywistości może być tak, że będziesz jeść więcej niż zwykle, a jednocześnie tracić więcej tkanki tłuszczowej niż wydawało się to możliwe. Czy nie brzmi to jak jakieś wariactwo? Ale w tym szaleństwie naprawdę jest metoda.

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Zawsze lubiłem ćwiczyć, ale na pewno nie zaliczam się do bywalców siłowni pomykających na rowerze czy bieżni. Prawda jest taka, że zwyczajnie NIE CIERPIĘ ekstremalnego treningu kardio – wolę go realizować w postaci długiego spaceru po plaży. Z drugiej strony lubię podnosić ciężary, ale nie każdy się do tego nadaje. Tak naprawdę nigdy nie pozbyłem się tłuszczu z brzucha dźwigając ciężary, może to przez moje geny (a może nie).

Porozmawiajmy więc, dlaczego wielu nie udaje się pozbyć tłuszczu poprzez ćwiczenia – na początek omówmy najpopularniejsze trendy. Po pierwsze mamy ekstremalne zestawy godzinnych ćwiczeń, które obiecują cięło jak z reklamy po zaledwie 90 dniach, Brzmi to świetnie, ale czy naprawdę fascynuje cię myśl o codziennych intensywnych ćwiczeniach godzinę dziennie przez resztę twojego życia? Nie wydaje mi się.

Nie martw się jednak – inna firma obiecuje Ci, że nabierzesz kondycji ćwicząc po 30 minut 7 razy w tygodniu. Pewnie nadal cię to nie rusza? Nie dziwię się. Więc może poruszy cię to: dzięki WinFit możesz stracić tkankę tłuszczową i wzmocnić swoje cięło dzięki zaledwie 10-minutowym sesjom ćwiczeń 2 razy w tygodniu!

Gdy pracowałem nad tym programem, ustaliłem sobie szereg zasad. Jedną z nich była świadoma REZYGNACJA z treningów kardio w fazie testów – ćwiczenia wykonywałem tylko 2 razy w tygodniu po 10 minut.

W ciągu pierwszych czterech tygodni zrzuciłem 4 kilogramy tłuszczu. Przez siedem tygodni przybrałem 6 kg na masie mięśniowej, a moje ciało zaczęło wyglądać zupełnie inaczej. Chociaż skromność i wyzbycie się ego są dla mnie ważne, muszę powiedzieć, że imponowały mi komplementy, jakie słyszałem – Tobie też będą.

Możesz osiągnąć takie same wyniki jak ja, a nawet lepsze, jeśli będziesz stosować się do tego, co Ci przekażę. To naprawdę bardzo proste.

TABLETKI DIETETYCZNE I SPALAJĄCE TŁUSZCZ

Jeśli myślisz tak jak ja, pewnie przewraca Ci się w żołądku na widok najnowszej wielkiej firmy wypychającej nam cudowne zioła znad Amazonki, które w okamgnieniu rozpuszczają tkankę tłuszczową. Gdyby do pozbycia się tłuszczu wystarczyło samo łykanie tabletek, otyłość nie stanowiłaby coraz poważniejszego problemu w skali całego świata. Takie są fakty. Problem jest jednak o wiele bardziej skomplikowany.

Chociaż na rynku istnieje pewna liczba dobrych suplementów, większość ekspertów od fitnessu zgadza się, że stanowią one jedynie pięć procent rozwiązania. Z perspektywy kulturysty za wzmocnienie mięśni, spalenie tłuszczu i wyrzeźbienie sylwetki odpowiadają w dużej mierze prawidłowe żywienie i ćwiczenia. Większość z nas nie uprawia jednak kulturystyki, chcemy tylko zrzucić dodatkowy tłuszcz, zachować sprawność i siłę. Byłoby świetnie, gdyby takie wyniki udało się osiągnąć przyjmując tabletkę czy dwie dziennie, ale takiej magicznej pastylki jeszcze nie wynaleziono.

W LifeWave nigdy nie będziemy Cię przekonywać do zażywania magicznych tabletek odchudzających. Zamiast tego oferujemy naukowo sprawdzony system cofnięcia Twoich hormonów do czasów młodości, gdy ciało potrafiło samo z siebie spalać tłuszcz. Dzięki nauce i naturze wreszcie będziesz w stanie pozbyć się niepotrzebnego balastu.



ROZDZIAŁ 2

Dlaczego z tą metodą Ci się uda, choć inne zawiodły

Ponieważ jestem wynalazcą, nic nie sprawia mi większej radości niż moment, w którym mogę krzyknąć „eureka”! Jak dotąd zarejestrowałem na całym świecie ponad setkę patentów, więc taki moment zdarzał mi się wielokrotnie. Ale w przypadku WinFit tak naprawdę droga do niego nie była usłana różami.

Psychologowie mówią, że tak naprawdę nie ma ofiar. Ludzie mogą wchodzić w ich rolę, ale nasza reakcja na traumatyczne przeżycia jest tylko i wyłącznie własną decyzją. W reakcji na osobistą tragedię możemy więc postąpić dwojako: załamać się albo wyciągnąć lekcję i iść dalej.

Pamiętam, jak pewnego dnia obudziłem się i stwierdziłem, że noszę na sobie więcej tłuszczu niż bym chciał, i wcale mi się to nie spodobało. Przez jakiś rok miałem nieprzyjemność przeżywać bardzo traumatyczne sytuacje osobiste, a codzienny stres odbił się rosnącą mi na brzuchu „oponą”. Chociaż pod innym względami byłem zdrowy, nie wyglądałem tak, jak bym chciał, toteż postanowiłem rozwiązać ten problem.

Miałem wtedy 52 lata – jest to wiek, w którym większość ludzi miałaby trudności z osiągnięciem takiego celu. Stosowałem się więc do potocznych mądrości, tudzież porad instytucji rządowych, zgodnie z którymi jedyny sposób pozbycia się nadmiaru tłuszczu to zmniejszyć spożycie kalorii i zwiększyć liczbę ćwiczeń fizycznych. W moim przypadku pojawił się dwojaki problem: nie podobał mi się pomysł ograniczania kalorii i równie mocno nie lubiłem długich sesji kardio. Stwierdziłem, że jeśli ma mi się udać, muszę tak zorganizować swój czas, aby przyjąć nowy styl życia.

Potem wpadłem na pomysł – może skorzystać z tej niefortunnej sytuacji, aby WYNALEŹĆ nową metodę spalania tłuszczu? Przecież metody, których próbuje większość, zdecydowanie nie działają. Po co próbować czegoś, co się nie udaje?

Chcąc zatem pozbyć się tłuszczu z brzucha, zdecydowałem, że wyznaczę sobie kilka reguł. Musiały to być reguły, których łatwo i co więcej z przyjemnością mógłbym przestrzegać. Skoro bowiem sprawiają mi przyjemność, jest duża szansa że będę się do nich stosował. WinFit jest dla mnie nie tylko przyjemnością – wręcz go KOCHAM!

ZASADY

ZASADA NR 1: BRAK DIETY I OGRANICZANIA KALORII

Pierwszą zasadą, jaką dla siebie ustaliłem, był BRAK DIET. A to dlatego, że trzymanie się diety naprawdę nie ma sensu – już wyjaśniam dlaczego. Ograniczanie spożycia kalorii pociąga za sobą szereg bardzo ważnych konsekwencji. Na początku zrzuca się kilogramy, ale wynika to z utraty wody, tłuszczu oraz – muszę to z całą przykrością powiedzieć – ciężko wypracowanej i niezwykle potrzebnej tkanki mięśniowej.

Mięśnie wchodzą w skład organów ciała określanych niekiedy mianem tkanki metabolicznie aktywnej, co oznacza, że zużywają energię. Co się dzieje przy spadku masy mięśniowej? Następuje spowolnienie przemiany materii, gdyż organizm przestawia się na mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne. To bardzo zła wiadomość, gdyż w ten sposób spada również tempo utraty wagi. Co gorsza, po około trzech tygodniach waga „staje”, co oznacza że ograniczanie kalorii na dłuższą metę nie działa.

Jest to frustrujące zjawisko, gdyż oczywiście nie można już dalej ograniczać przyjmowania żywności celem pozbycia się tłuszczu. Większość osób w tym momencie poddaje się i zaczyna jeść więcej, a organizm odzyskuje utraconą masę w dwójnásób. Dlatego właśnie u osób na diecie można zaobserwować efekt szybkiej utraty wagi, a później jej odzyskanie lub nawet przekroczenie stanu poprzedniego, czyli tzw. efekt jojo.

Oto przykład wzięty z życia, ale z zupełnie innej perspektywy. Większość zawodowych kulturystów pochłania ponad 7 tysięcy kalorii dziennie, a wielu z nich przekracza 10 tysięcy. Na przykład Ronnie Colman, ośmiokrotny Mr. Olympia i jeden z pierwszych promujących plastry LifeWave, u szczytu kariery ważył 165 kg, z czego jedynie siedem procent masy stanowiła tkanka tłuszczowa. Mimo niezwykle dużego spożycia kalorii był w optymalnej formie.

Podobnie zawodowi pływacy spożywają ponad 5 tys. kalorii dziennie, a jednocześnie mogą pochwalić się najlepszymi sylwetkami spośród wszystkich sportowców. Pamiętam, że czytałem badanie naukowe dotyczące pływaków, próbujące ustalić, dlaczego jedząc tak dużo mają tak mało tkanki tłuszczowej. Okazuje się, że samo pływanie kilka godzin dziennie wprawdzie spala kalorie, ale nie na tyle, żeby zrównoważyć wysoki poziom ich spożycia. Ponieważ jednak temperatura wody jest niższa niż temperatura głęboka ciała, organizm musi spalać dodatkowe kalorie, aby się ogrzać. To odkrycie zainspirowało naukowca prowadzącego badanie do obkładania się workami z lodem 20 minut dziennie, żeby spalić więcej kalorii. Nie martw się jednak – nie będziemy Cię do tego zmuszać.

Myślisz pewnie, że przecież ci sportowcy dużo jedzą, ale i sporo ćwiczą – to prawda. Jeśli jednak będziesz stosować metodę WinFit, liczba spożywanych kalorii w stosunku do poziomu tkanki tłuszczowej nie ma takiego znaczenia. Oznacza to, że NIGDY nie będzie trzeba stosować DIETY lub niepotrzebnie się poświęcać, a przy tym można odczuwać sytość i wygodę, cały czas redukując tkankę tłuszczową. Niektóre osoby mogą w zasadzie osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty, jedząc więcej.

Nawiasem mówiąc, sam jestem jedną z nich. Ponieważ nie chciałem być na diecie, poszedłem w przeciwnym kierunku i zjadałem 3-4 tys. kalorii dziennie, tylko po to żeby sprawdzić, jak daleko mogę się posunąć. Okazuje się, że pochłanianie takiej góry jedzenia to spory wysiłek. Nie tylko dbałem o zaspokojenie głodu i uczucie sytości, ale czasami podjadałem również, gdy nie miałem na to większej ochoty.

ZASADA NR 2: ŻADNYCH EKSTREMALNYCH ĆWICZEŃ

Chociaż uwielbiam ćwiczyć, nie pomyłę się chyba, jeśli stwierdzę że większość ma wręcz przeciwne odczucia. A chociaż ćwiczyłem całe życie (osobiście najbardziej lubię podnoszenie ciężarów), nigdy nie udawało mi się schudnąć w pasie, aż do teraz.

Przez wiele lat próbowałem wielu metod zbijania wagi, w tym reklamowanych w TV, od intensywnego treningu kardio po nordic walking. Chociaż każda metoda przynosiła częściowe efekty, nie udawało mi się osiągnąć nic na stałe. Problem zawsze sprowadzał się do ilości czasu, której poświęcenia wymagał każdy z programów.

Mam bardzo napięty grafik, Ty pewnie też. Jestem dyrektorem generalnym międzynarodowej spółki, a w tych ułamkach wolnego czasu, jakie mi pozostają, lubię czytać, gotować, oglądać filmy i relaksować się w inny sposób. Nie ma więc możliwości, żebym wrócił wieczorem do domu i godzinę intensywnie ćwiczył. A poza tym – czy NAPRAWDĘ ktoś chce pedałować w miejscu na rowerku godzinę dziennie?

Zasada nr 2 brzmiała zatem: stracić tłuszcz, ćwicząc tak mało, jak to możliwe. Aby jeszcze bardziej podnieść poprzeczkę, zdecydowałem się ograniczyć ćwiczenia do dwóch 10-minutowych sesji w tygodniu. Przyznaję teraz, że psychicznie było to trudne, gdyż chciałem ćwiczyć więcej. Wiedziałem jednak, że jeśli inni mają osiągnąć sukces dzięki WinFit, musi to być coś, co jest w stanie zrobić praktycznie każdy.

Pewnie zadajesz sobie teraz pytanie, czy naprawdę można pozbyć się tłuszczu i poprawić kondycję, ćwicząc zaledwie po 10 minut dwa razy w tygodniu. Odpowiedź brzmi – bezsprzecznie TAK. Za chwilę dokładnie dowiesz się, jak mi się to udało. W ciągu pierwszych czterech tygodni zrzuciłem cztery kilogramy tłuszczu, a w siódmym tygodniu miałem już na koncie niesamowite 6 kilogramów mięśni więcej. Jeśli jednak nie chcesz budować masy, nie ma problemu. Stanie się tak tylko, jeśli tego chcesz, w każdym razie powiem Ci jednak dokładnie, co masz robić.

Okazuje się, że redukcja tłuszczu i poprawienie wyglądu mięśni to kwestia fizyki, a wiele wspólnego z tym ma dobrze znany wzór – siła to masa razy przyspieszenie. Na przykład podnosząc ciężary trenuje się wyciskanie w pozycji leżącej. W tym przypadku sztanga wywiera nacisk (masa) na mięśnie. Jeśli poruszasz sztangą w określonym tempie, a nacisk wywierany na mięsień jest dostatecznie duży, do mięśnia zostanie wysłany bodziec wzrostowy. W mięśniu gromadzone są czynniki wzrostu takie jak IGF-1 oraz kwas mlekowy (produkt spalania), a po kilku dniach powstaje nowy, silniejszy i większy mięsień.

Aby poprawić wygląd mięśni, zasadę tą można stosować na różne sposoby. Na przykład chciałem sprawdzić, czy w wieku 52 lat uda mi się dobić do 100 pompek. Nie tylko osiągnąłem pełen sukces, ale również udało mi się to w zaledwie cztery tygodnie! Technologia WinFit nie tylko pomaga spalić dodatkowy tłuszcz, lecz również wzmacnia i ujędrnia mięśnie.

ZASADA NR 3: TO MUSI DZIAŁAĆ!

Przez prawie całe życie zajmowałem się wynalazczością. Gdy zakładałem LifeWave, od razu podjąłem decyzję, że jej głównym fundamentem (dowodzącym skuteczności jej produktów) będą rzetelne badania kliniczne. W końcu przecież wprowadzamy na rynek nową, wcześniej niespotykaną technologię produktu.

LifeWave przeprowadziła dotychczas ponad 70 badań klinicznych i prób laboratoryjnych oferowanych produktów. Uzyskane wyniki potwierdzają działanie naszych produktów, co możemy oficjalnie oświadczyć, a co najważniejsze, wiemy, jak ich użyć, aby polepszyć stan zdrowia i jakość życia. Zgodnie z tym podejściem WinFit nie tylko musi opierać się na podstawach naukowych, lecz również być autentycznym rozwiązaniem pozwalającym spalać tłuszcz.

Spójrzmy na to z innej perspektywy. Ile produktów redukujących wagę zdarzyło Ci się wypróbować – tylko po to, żeby się przekonać, że producenci przesadzili z reklamą? Ile z nich to najnowsze wyciągi z ziół czy sok z roślin z amazońskiej dżungli? A może były to środki hamujące apetyt, diety typu 500 kalorii dziennie, programy detoksykujące, bandaże tłuszczowe, urządzenia do kardio i zestawy wyczerpujących ćwiczeń? A może nawet bardziej drastyczne metody, takie jak liposukcja? W końcu jednak żadne z nich nie przyniosły trwałych efektów.

Aby w końcu pozbyć się nadmiaru tłuszczu, musimy sięgnąć do źródła problemu. Pomyśl, jak to było za młodu, kiedy człowiek nie dbał o to, co i ile zjada. Większość z nas mimo to była szczupła i zdrowa. Gdy byłem w szkole średniej i nie wypadał akurat sezon zawodów zapaśniczych, przesiadywałem przed telewizorem i bez opamiętania pożerałem lody o smaku kawowym. W wieku 15 lat ważyłem 60 kilogramów, a wypijałem prawie litr mleka dziennie, nie licząc pełnego śniadania, obiadu i kolacji!

Gdyby udało nam się odtworzyć hormonalne i metaboliczne warunki wieku rozwojowego i wczesnej dorosłości, byłibyśmy w stanie usunąć nadmiarowy tłuszcz i wypracować bardzo szczupłe, silne ciało. Czy to jednak możliwe?

Dobre pytanie – zbadajmy to!



ROZDZIAŁ 3

Dlaczego wszystko to jest teraz możliwe dzięki plastrowi do fototerapii

Jak na razie mnóstwo czasu poświęciłem na wyjaśnianie, dlaczego stosowane wcześniej metody nie działają. Mam nadzieję, że teraz lepiej rozumiesz powody, dla których ich efekty były tak niezadowolające. Powiedzmy na przykład, że należysz do tego jednego procenta populacji, który potrafi się zdyscyplinować na tyle, aby regularnie ćwiczyć i zdrowo się odżywiać. Nie chodzi mi jednak o pierwszy z brzegu zestaw ćwiczeń czy dietę, raczej o kondycję superbohatera, taką jaką prezentuje Hugh Jackman.

Skoro już o tym wspomniałem, od razu przyznam, że jestem WIELKIM fanem opowieści o superbohaterach. Wciągnąłem się w nie w słusznym wieku siedmiu lat, gdy przed wakacyjną podróżą samochodem z New Jersey do Kalifornii dostałem od taty komiks z Ironmanem. A od czasu gdy jakieś 15 lat temu filmy z superbohaterami stały się popularne, począwszy od serii X-Men w reżyserii Bryana Singera, nie opuściłem ani jednego.

Hugh Jackman został uhonorowany nagrodą Tony (a trzeba przyznać, że ma niesamowity głos, gdy śpiewa), ale większość kojarzy go z roli warczącego, legendarnego Wolverine z X-Men. Naprawdę nadzwyczajne jest to, że Jackman poddał swoje ciało radykalnej transformacji, aby wcielić się w odgrywaną przez siebie postać. Chociaż przyznał, że zawsze żartował z gości podrzucających sztangi w siłowniach, tak się przyłożył do treningu, że jego sylwetka zyskała status ikony popkultury. Ale za jaką cenę?

Żeby być w takiej formie jak on, trzeba ćwiczyć na siłowni od 4:30 rano i przez 90 minut przerzucać tony żelaza. Potem w rozkład dnia zdjęciowego trzeba wcisnąć jeszcze drugi trening – godzina kardio i znowu sztangi. A do tego dochodzi jeszcze ściśle rozplanowana dieta. Jackman odżywiał się głównie grillowanym kurczakiem bez przypraw i bez skóry, z niewielkim dodatkiem bogatych w węglowodany warzyw, np. brokułów. Aby mięśnie przybrały ten charakterystyczny wyrzeźbiony wygląd, trzeba pić ponad 7 litrów wody dziennie, a 24 godziny przed zdjęciami ją odstawić i wypocić wszystko z ciała do ostatniej kropli. Natychmiast po zakończeniu zdjęć trzeba od razu się nawodnić.

Co chcę przez to powiedzieć? Ujęcia w kinie to nie jest prawdziwe życie, nie tylko dlatego, że są kręcone do filmu o superbohaterach. Wyniki są prawdziwe, ale trwają tylko 24 godziny. A co ważniejsze, intensywność treningu i dyscypliny wymaganych do uzyskania takiego ciała, jakie ma Jackman, jest po prostu poza zasięgiem większości z nas, więc czemu w ogóle mielibyśmy aspirować do takich celów?

Skupmy się raczej na tym, co możemy rzeczywiście osiągnąć. Spójrz na modeli reklamujących produkty fitnessowe – możesz obstawić sporą sumę, że nie dorobili się takich ciał, używając tych produktów. Wyrzeźbienie sześciopaku wymaga włożenia mnóstwa pracy i wysiłku, co oczywiście miało miejsce w przypadku owych modeli.

A co z nami? Chcemy być zdrowi i sprawni, ale brak czasu i częste przeszkody życiowe mogą stale stawiać nam na drodze w realizacji celów. Więc co ma zrobić zwykły człowiek?

Właśnie z takim dylematem borykałem się, gdy zaczynałem pracę nad WinFit. Nie zadawałem sobie bynajmniej pytania, jak przeciętny człowiek może zyskać sylwetkę Hugh'a Jackmana. Zamiast tego zastanowiłem się, jak może pozbyć się tłuszczu, poprawić wygląd mięśni i zwiększyć ich siłę przy minimalnych nakładach czasu i pracy.

Wszystko zaczęło się od opatentowanej przez LifeWave technologii fototerapii. Była to przełomowa metoda polepszania stanu zdrowia światłem, którą wynalazłem w roku 2002. Jeśli się nad tym zastanowić, lecznicza moc światła brzmi całkiem sensownie. Na przykład światło słoneczne mobilizuje nasz organizm do produkcji witaminy D oraz zapewnia opaleniznę (melanina działa jako przeciwutleniacz). Brak światła podwyższa poziom melatoniny i zapewnia nam głębszy sen. Znany niemiecki fizyk Fritz Popp udowodnił nawet, że nasze komórki emitują spójne błyski światła używane do komunikacji wewnątrz organizmu. W rzeczy samej więc nasze ciała są ogromną magistralą danych przesyłającą za pomocą światła bardzo ważne informacje w odpowiednim czasie i miejscu.

Zdziwi Cię zapewne, jeśli powiem, że formalnie fototerapia istnieje od około 100 lat. A co bardziej zadziwiające, leczenie chorób światłem praktykowano od tysiącleci. Już dwa tysiące lat temu starożytni Grecy posiadali ośrodek badania wpływu światła o różnym kolorze na zdrowie człowieka. Prawie pewne jest też, że o terapii światłem wiedzieli starożytni Egipcjanie i Hindusi. Tak więc koncepcja leczenia organizmu światłem jest bardzo stara, a stosowane dziś metody takie jak fototerapia są bardzo dobrze poznane z naukowego punktu widzenia.

Mój pomysł polegał na uczynieniu fototerapii wygodniejszą. Nikt przecież nie chce cały dzień dźwigać ze sobą kwarcówki. Plastry LifeWave zawierają materiały organiczne, które po aktywacji ciepłem ciała odbijają konkretne długości fal świetlnych stymulujące nerwy i punkty akupunktury na powierzchni skóry. W konsekwencji możemy bardzo wyraźnie polepszyć stan zdrowia.

Powiedzmy na przykład, że chcemy zmniejszyć odczuwany ból. Możemy zażyć środek przeciwbólowy, który teoretycznie może mieć skutki uboczne, i odczekać 20 minut aż zacznie działać. Albo też położyć na bolące miejsce nasz plaster IceWave i poczuć ulgę w ciągu kilku minut. Plaster nie maskuje bólu, lecz szybko go eliminuje bez wywoływania efektów ubocznych.

A może chcesz odmłodzić swoją skórę? Zamiast uciekać się do chirurgii plastycznej lub zastrzyków z botoksu, możesz skorzystać z naszego systemu Alavida Regenerating Trio, w skład którego wchodzi plaster fototerapeutyczny pomagający stworzyć środowisko sprzyjające odmłodzeniu skóry, nadaniu blasku, od wewnątrz.

Czyż nie byłoby zatem wspaniale, gdybyśmy byli w stanie pozbyć się tłuszczu z ciała za pomocą plastra? Pomyśl, jaka to korzyść! Nalepiasz plaster na ciało każdego ranka i już jesteś na drodze do uzyskania szczuplejszego, zdrowszego i młodziej wyglądającego (a zarazem czującego się) ciała. Po latach badań odkryłem, że faktycznie jest to możliwe.

Pozwól, że wyjaśnię. To, co uważasz za problem z tkanką tłuszczową, jest zupełnie czymś INNYM. Tak naprawdę twoim problemem jest zbyt wolny metabolizm, który powoduje odkładanie się tłuszczu w organizmie. Metabolizm można rozregulować wskutek jedzenia zbyt dużej ilości cukru, picia nadmiernych ilości kawy, braku ćwiczeń fizycznych, niedosypiania, narażenia na zbyt duży stres i szeregu innych potencjalnych czynników. Niezależnie od przyczyny, tkanka tłuszczowa to skutek złego metabolizmu.

Co prawda istnieją bardzo skuteczne terapie leczące ten defekt, zawsze jednak powinniśmy dbać, aby ulepszać wszystkie aspekty naszego życia w maksymalnym możliwym stopniu. Dlatego właśnie promuję podejście holistyczne. I chociaż nie obiecuję magicznych rozwiązań, z przekonaniem stwierdzę, że plaster WinFit to, w odpowiednich okolicznościach, znakomite narzędzie rozwiązywania raz na zawsze problemu odkładania się tłuszczu.

Jeśli się nad tym zastanowić, pozbywanie się tłuszczu nie jest wcale tak skomplikowane. Podobnie jak każde rozwiązanie pozornie trudnego problemu, wydaje się bardzo proste, gdy tylko się na nie wpadnie. Można to porównać do zdumiewającej sztuczki magicznej, której nie daje się wytłumaczyć, lecz której sekret jest oczywisty, gdy wyjawia go magik.

To samo można powiedzieć o spalaniu tłuszczu i poprawie wyglądu mięśni. Jeśli chcemy zbudować nową tkankę mięśniową, wystarczy naprawić metabolizm, a najlepszym i najprostszym na to sposobem jest nakłonienie organizmu do zmniejszenia zawartości tłuszczu. Takie jest właśnie przeznaczenie plastra WinFit.

Nie przejmuj się jednak, jeśli nie interesuje Cię budowanie dużych mięśni. Twoje mięśnie nie urosną, jeśli tego nie chcesz, gdyż proces ten uzależniony jest bezpośrednio od ilości spożywanego białka. Wystarczy przyjmować umiarkowane jego ilości, aby zapewnić sobie szczupłe i silne ciało. Jeśli jednak zjadasz naprawdę dużo białka, w krótkim czasie wyrobisz sobie mięśnie.

A następnie, żeby je utrzymać, nadal będziesz potrzebować dużej ilości białka i energii. Gratulacje! W ten sposób naturalnie zwiększysz swój metabolizm! Jeśli dokonasz tego w sposób prawidłowy, nie będzie trzeba ograniczać liczby kalorii, aby pozbyć się tłuszczu. Zamiast tego będziesz spalać tłuszcz, gdyż twoje ciało potrzebuje kalorii, aby budować i utrzymywać nową tkankę mięśniową.

Oto szybki przykład z pierwszego pilotażowego badania przeprowadzonego w biurze LifeWave. Po około dwóch tygodniach od rozpoczęcia badania dwóch uczestników (mężczyzna i kobieta) oznajmiło nam, że uzyskują doskonałe wyniki dzięki plasterowi WinFit, lecz również cały czas są głodni. Gdy przyznali, jak mało jedzą, poinformowałem ich, że taka ilość nie wystarcza. Powtórzę to jeszcze raz – wpojono nam, że nie możemy zrzucić wagi, nie ograniczając przyjmowanych kalorii. Jakie rozwiązanie zaproponowałem? **ZWIĘKSZENIE** dziennego spożycia białka, którego domagały się ich ciała chcące budować nowe mięśnie.

Jak wspomniałem wcześniej, wiele osób uzyska lepsze rezultaty, jeśli będą jadły więcej. Jeśli ktoś nie spożywa wystarczającej ilości białka, aby zbudować nowe, szczupłe ciało, **NA PEWNO** będzie głodny. Jeśli jednak raczy się stekiem, grillowanym kurczakiem czy łososiem, będzie najedzony, a jednocześnie zadba o odżywianie niezbędne do zwiększenia siły i polepszenia zdrowia.



- Colostrum is a source
- Vitamin B6 contributes
- Vitamin B6 contributes to

 theta one™



 the

ROZDZIAŁ 4

Theta One i Theta Activate

W tym rozdziale pomówimy o hormonach wzrostu. Gdyby cofnąć się w czasie o 10 czy 15 lat, wiele osób z pewnością nigdy nie słyszałoby o ludzkim hormonie wzrostu (HGH). Jednak dzięki nowym odkryciom naukowym i pomysłowym firmom hormon zaistniał w świadomości społeczeństwa i wielu ludzi chce go stosować. HGH często reklamowany jest jako swoiste źródło młodości i chociaż nie jest to do końca prawda, korzyściom z niego płynącym nie da się zaprzeczyć.

Zanim jednak poruszymy ten temat, wspomnę najpierw Dirka Pearsona i Sandy Shaw, dwoje moich niegdysiejszych bohaterów w walce ze starzeniem się. Pamiętam, że w wieku 15 lat oglądałem bardzo popularny wówczas talk show prowadzony przez Merva Griffina, w którym wystąpił przypominający kalifornijskiego surfera naukowiec Dirk Pearson i przedstawił bardzo radykalne i dalekosiężne pomysły na wydłużenie ludzkiego życia. Natychmiast połknąłem bakcyła i bez ogródek przyznaję, że był to punkt zwrotny w moim życiu. Od razu pobiegłem do księgarni po książkę Pearsona zatytułowaną „Life Extension”, w której poruszał między innymi właśnie temat HGH, i przeczytałem całe 500 stron: od deski do deski i z powrotem. Dirk i Sandy – DZIĘKUJĘ WAM.

W latach 70. „naturalnym” sposobem podwyższenia poziomu HGH było przyjmowanie końskich (powyżej 10 gram) dawek aminokwasów l-argininy i ornityny. Metoda ta jednak prawie na pewno wywołała nieprzyjemne sensacje żołądkowe – biegunkę, nudności i skurcze (wiem co mówię, sam przez to przeszedłem). Wystarczy powiedzieć, że trzeba naprawdę się poświęcić, żeby robić to dzień w dzień.

Przejdźmy do roku 2013 – LifeWave wprowadziła właśnie rewolucyjną metodę żywienia o nazwie Theta Nutrition. W tym okresie eksperymentowałem z siarą (mlekiem matczynym), pierwszym pokarmem jaki otrzymuje dziecko. Siara została stworzona przez Boga i naturę jako superpokarm, który dzięki zawartym w nim czynnikom odpornościowym „daje kopa” naszemu układowi odpornościowemu, a dzięki hormonom wzrostu pozwala nam rosnąć. Przez tysiące lat ludzie spożywali siarę również w wieku dorosłym, odkrywając że jest korzystna dla zdrowia, zwiększa siłę i wytrzymałość, a w niektórych przypadkach leczy choroby.

Chciałem więc stworzyć produkt na bazie tego superpokarmu. Jak jednak można ulepszyć coś, co już wydaje się doskonałe? Co chcielibyśmy tym nowym suplementem osiągnąć?

Aby się tego dowiedzieć, zadaliśmy sobie jedno kluczowe pytanie: gdyby ludzie mogli wybrać tylko jeden produkt polepszający ich zdrowie, jakie skutki powinien on wywierać? Założyliśmy również, że pytanie to zadajemy osobom po czterdziestce, które zaczynają już odczuwać wpływ wieku i zastanawiają się, jak znowu poczuć się młodo.

Mając to pytanie na uwadze, razem z naszym dyrektorem ds. zdrowia i badań, dr Steve'em Haltiwangerem, zabraliśmy się do opracowywania jednego produktu, bez którego ludzie nie mogliby się obejść. Doktor Steve, jak go nazywamy, przez 12 lat swojej pracy w LifeWave był prawdziwym dobrodziejstwem dla firmy. Muszę uczciwie przyznać, że nie znam nikogo, kto mógłby mu dorównać w tym, co robi.

Razem z doktorem Steve'em zaczęliśmy zatem zastanawiać się nad HGH. Jak się okazuje, w siarce znajduje się IGF-1, czynnik wzrostu, którego poziom podnosi HGH, co pozwala budować mięśnie i naprawiać uszkodzone tkanki. Jeśli jednak chcieliśmy podwyższać stężenie HGH, czemu nie skorzystać ze sprawdzonej metody Pearsona z lat 70. i nie zastosować l-argininy? Nie poprawiaj dobrego, jak mówi znane powiedzenie. Jednakże podawanie zbyt dużych dawek l-argininy faktycznie JEST problemem, musi więc istnieć lepszy sposób. Na szczęście już go znaleźliśmy.

Podczas pracy nad Theta Nutrition z systemem podawania Theta Active nagle okazało się, że możemy dokonać czegoś, co wcześniej nie było możliwe. Mam na myśli to, że Theta Activate korzysta z naszej własnej postaci krzemionki (ditlenku krzemu), która w porównaniu z innymi suplementami umożliwia przedostanie się do komórek większej ilości aktywnych składników oraz szybką ich metabolizację.

Jak ustaliliśmy, l-arginina jest prekursorem hormonu wzrostu wytwarzanego przez przysadkę mózgową. Do naszej mieszanki dodaliśmy dwie bardzo specyficzne postacie l-argininy (dawka siedmiogramowa dla WinFit), której właściwa ilość (od 5 do 10 gram), jak wykazano, zwiększa poziomy hormonu wzrostu.⁴ Tak więc w naszym produkcie ta relatywnie niewielka ilość l-argininy nie tylko zwiększa poziom hormonu wzrostu, lecz również nie powoduje niepożądanych skutków ubocznych dużych dawek (sensacje żołądkowe). Zwiększenie poziomów hormonu wzrostu poprawia z kolei wygląd mięśni, zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej i podnosi wytrzymałość. Ale nie tylko – wprowadzenie do organizmu takiej ilości l-argininy zwiększa również poziom tlenu azotu, usprawniając przepływ krwi, co ma szereg innych korzyści dla zdrowia.

Recepturę Theta One (jak ją ostatecznie nazwaliśmy) uzupełniła codzienna dawka potasu (którego deficyt odczuwa 90 procent populacji), Nutriose (prebiotyku będącego doskonałym źródłem rozpuszczalnego błonnika) oraz wyciąg z jagód goji (silne źródło przeciwutleniaczy). Efektem końcowym jest produkt, którego działanie można odczuć w przeciągu kilku minut!

Osoby pijące dziennie jedną szklankę pysznego (smak pomarańczowy) napoju naszpikowanego składnikami pokarmowymi mogą odczuć: zwiększony poziom hormonu wzrostu, wyższe stężenie tlenu azotu, wzrost poziomu energii, wydajniejszą pracę układu odpornościowego i ogólną poprawę stanu zdrowia. Nic dziwnego zatem, że zdecydowaliśmy się dodać Theta One do WinFit.

(4) The Journal of Strength & Conditioning, kulturyści: podczas trwającego trzy tygodnie badania wykazano, że suplementacja l-argininy podnosi poziom hormonu wzrostu.



ROZDZIAŁ 5

Plaster Y-Age Carnosine

Plaster Y-Age Carnosine zaprojektowałem najpierw w roku 2006 jako produkt przeciw starzeniu się, wzmacniający pracę organów. W 30-dniowym badaniu klinicznym prowadzonym przez doktor Sherry Blake-Greenberg okazało się, że plaster faktycznie poprawia właściwości bioelektryczne organów. Natomiast w kolejnym badaniu prowadzonym przez dr Lisę Tully odkryliśmy również, że ma on inne istotne zalety. Uczestnicy badania osiągnęli o wiele lepsze rezultaty podczas uprawniania sportu – większą elastyczność, siłę i wytrzymałość. W istocie ich wytrzymałość wzrosła o niebagatelne 125 procent.

Plaster nie tylko poprawia funkcjonowanie organów, zapewniając przez to dobry stan zdrowia, lecz również umożliwia optymalną pracę całego ciała. Ponieważ lepsze rezultaty podczas uprawniania sportu pomagają sprawnie wykonywać zadaną porcję ćwiczeń WinFit, następuje naturalny przyrost masy mięśniowej, co również pomaga zwiększyć metabolizm. Oczywiście wszystkie te czynniki doskonale uzupełniają pozostałe elementy systemu WinFit, zapewniając szereg wzajemnie uzupełniających się korzyści: niższy poziom tkanki tłuszczowej, zmniejszenie obwodu w pasie, lepszy wygląd mięśni, poprawę ogólnego samopoczucia oraz, co być może najważniejsze, dodatkową porcję energii.

To wręcz idealny scenariusz.



ROZDZIAŁ 6

Program ćwiczeń WinFit

Jak ćwiczyłem dwa razy w tygodniu po 10 minut i w pierwszym miesiącu zrzuciłem cztery kilo tłuszczu, a po upływie drugiego zyskałem 6 kg masy mięśniowej.

Sztangę dźwigałem od 12 roku życia i zawsze robiłem to z przyjemnością. Jednak dalekie podróże, napięty terminarz, pasja badawcza i aktywne życie osobiste utrudniały mi trzymanie się regularnego rytmu ćwiczeń. Czułem, że jeśli nie będę ćwiczył po 30–45 minut, aktywność fizyczna nie będzie warta włożonego w nią wysiłku.

Gdy pracowałem nad WinFit, wiedziałem że jego użytkownicy będą potrzebować ćwiczeń fizycznych, aby stymulować rozwój nowej tkanki mięśniowej w ciele. Jak jednak uwzględnić ćwiczenia w taki sposób, aby zmotywować większość ludzi do regularnego ich wykonywania? Jak się okazuje, rozwiązanie leży w „minimalnej skutecznej dawce”.

Mówiąc o większości ludzi NIE mam z pewnością na myśli tych, którzy uwielbiają przesiadywać godzinami w siłowni. Chodzi mi raczej o tę część ludzkości, która albo NIE LUBI ćwiczyć, albo chce poświęcać na to jak najmniej czasu.

Gdybym powiedział, że sukces z WinFit wymaga 60 minut codziennych ćwiczeń (jak w popularnych programach idealnej sylwetki), moi czytelnicy uznaliby to za zbyt wygórowane zobowiązanie. Gdybym powiedział, że potrzebne jest 30 minut, nadal zastanawialiby się, skąd wezmą na to czas. A gdybym powiedział, że wystarczy 10 minut ćwiczeń dziennie? Przecież każdy jest w stanie wygospodarować dodatkowe 10 minut!

Jeszcze bardziej zdumiewające jest to, że człowiek jest w stanie wyrobić normę ćwicząc przez jedną marną minutę dziennie (nie żartuję, to fakt poparty badaniami klinicznymi). Mówię tu o takich metodach jak intensywny trening interwałowy (HIIT), trening Tabaty i trening izometryczny. Są to bardzo wydajne metody ćwiczeń, które pomagają wzmocnić i usprawnić ciało w maksymalnie krótkim czasie. Zależą jednak od dwóch istotnych kwestii: **INTENSYWNOŚCI** oraz **SCHEMATU**.

PAMIĘTAJ: Jeśli masz do zrzucenia ponad 18 kilogramów, zalecamy, aby NIE rozpoczynać naszego programu treningowego przez pierwsze dwa lub trzy tygodnie, gdyż mógłby on spowodować zbyt duże wahania metabolizmu. Zamiast tego, program realizuje się poprzez codzienne spaceru. Najlepsza metoda to spacer z samego rana – co najmniej 10 minut, ale nie więcej niż 30. Jeśli chcesz zobaczyć efekty jeszcze szybciej, chodź na dodatkowe spaceru (10–30 minut) wieczorami. 10 minut spaceru! To wszystko, czego potrzeba, aby WinFit zaczął działać. Jeśli masz do zrzucenia tylko 5 czy 10 kilogramów lub jesteś już w optymalnej formie, ale chcesz przyspieszyć osiągnięcie wyników, WinFit pozwoli Ci cieszyć się doskonałą formą.



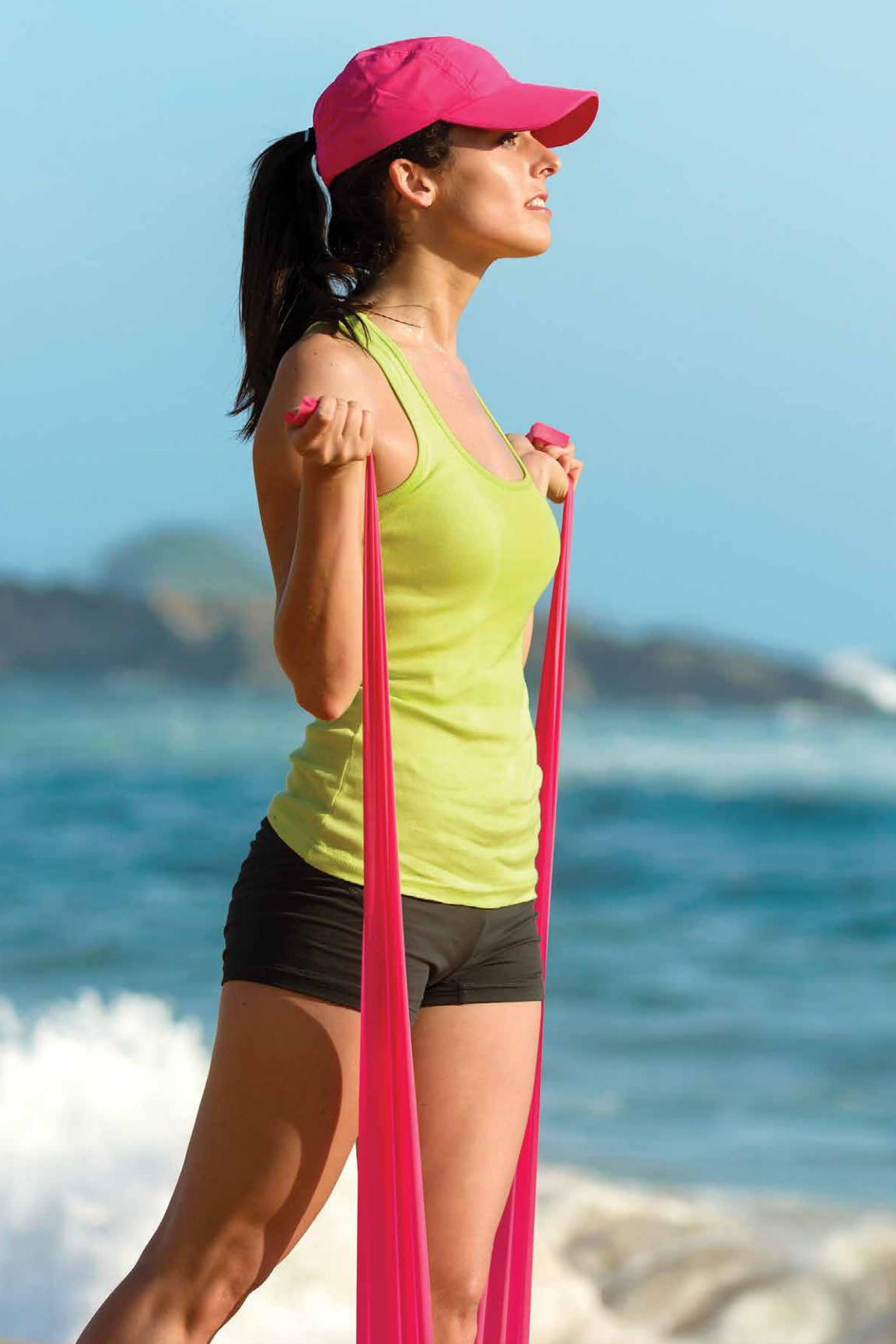
ROZDZIAŁ 7

Treningi HIIT i Tabaty

Zacznijmy przykładowo od pompek. W tej metodzie pompki wykonuje się wyłącznie w krótkich okresach. Jak? Rób pompki przez 10 sekund, odpoczywaj przez 20 sekund, powtarzaj ten schemat przez cztery minuty. To wszystko! Brzmi zbyt dobrze, żeby było prawdziwe? Wcale nie. Badania przeprowadzone niedawno w McMaster University w Hamilton (Ontario) pokazują, że 20-sekundowy sprint, minutowy odpoczynek, a następnie powtarzanie cyklu kolejne dwa razy (1 minuta efektywnego ćwiczenia) zapewnia redukcję takiej samej ilości tkanki tłuszczowej co 45 MINUT spaceru! Oto prawdziwa skuteczność!

Jak na razie jest to najbardziej naukowo rygorystyczne porównanie superkrótkich i bardziej standardowych zestawów ćwiczeń, a uzyskane rezultaty zdecydowanie przemawiają za skutecznością tej metody. Taki cykl ćwiczeń i odpoczynku znacząco stymuluje wydzielanie hormonu wzrostu, co jest najlepszym sposobem na trenowanie ciała.⁵

(5) Przeprowadzone w 2003 roku badania opublikowane w *Journal Sports Medicine* wykazały, że „ćwiczenia o intensywności powyżej progu mleczanowego i wykonywane przez co najmniej 10 minut wydają się najlepiej stymulować wydzielanie hormonu wzrostu”.



ROZDZIAŁ 8

Trening izometryczny

Przypomnij sobie wiedzę ze szkolnych lekcji fizyki. Zapewne uczono cię tam znanego wzoru Newtona, siła równa się masa ciała razy jego przyspieszenie ($F = ma$)? Lekko zmodyfikuję to równanie, aby udowodnić, że siła równa się masa razy prędkość, z którą ciało się porusza. Jeśli dodamy do tego czas, możemy zdefiniować siłę jako wielkość czasu, przez jaki masa porusza się z daną prędkością. Zastosujmy tę zasadę do ćwiczeń. Przy podnoszeniu ciężarów siła wywierana na mięśnie to podnoszony ciężar razy przebyty dystans razy czas.

Jeśli zwiększymy intensywność ćwiczeń (masę/nacisk/ciężar), możemy zmniejszyć prędkość i czas. W ćwiczeniach izometrycznych NIE wykonuje się żadnych ruchów, a pożądany efekt wywołuje się stosując nacisk na mięsień przez zadany okres czasu (pozostawanie w określonej pozycji). Im większy nacisk (ciężar) się wywiera, tym krócej trzeba wytrwać w danej pozycji.

Jak bardzo można skrócić czas? Wykorzystując gumy treningowe, można znacznie zwiększyć nacisk na mięśnie (do ponad 45 kilogramów), a więc dane ćwiczenie będzie trwać tylko od SIEDMIU do DZIESIĘCIU sekund! Zatem trening całego ciała można wykonać w mniej niż 10 minut. Co więcej, jeśli ćwiczenia wykonuje się poprawnie, nie trzeba stosować ich częściej niż dwa razy w tygodniu.

A zatem PODSTAWOWY trening WinFit zajmuje jedynie 10 minut dwa razy w tygodniu: jeden dzień treningu HIIT/Tabaty i jeden dzień treningu izometrycznego. W ten sposób uzyskujemy wszechstronny program dający wymierne wyniki.

Wiele osób, doświadczwszy dzięki WinFit spektakularnych zmian odmieniających ich życie, chce zwiększyć intensywność treningu. Aby osiągać jeszcze lepsze rezultaty, można podwoić czas poświęcany na ćwiczenia (dwa dni treningu HIIT/Tabaty i dwa dni treningu izometrycznego). Pamiętaj, że nie jest to konieczne. Polecamy to jednak jako opcję, jeśli chcesz starać się jeszcze bardziej.



ROZDZIAŁ 9

Dlaczego potrzebujesz tej metody i dlaczego Ci się uda

Zastanówmy się przez chwilę, dlaczego czytasz tę książkę:

- Redukcja tkanki tłuszczowej
- Mniej centymetrów w pasie
- Wysportowane, wymodelowane, silniejsze ciało
- Więcej energii
- BRAK ograniczenia kalorii
- BRAK ograniczeń co do spożywania zdrowej żywności
- BRAK tabletek odchudzających czy spalających tłuszcz
- Oraz BRAK ekstremalnych ćwiczeń
- Ćwiczenia zaledwie dwa razy w tygodniu po 10 minut

Mam córkę w wieku 19 lat i syna w wieku 18 lat. Oboje są niezwykle wysportowani i aktywni: ona uprawia crossfit (chyba najbardziej ekstremalny program ćwiczeń), on występuje w dwóch drużynach piłkarskich.

Nie jestem jednak z tych tatusiów, którzy lubią siedzieć przy linii bocznej i patrzeć, jak ich dzieci mają frajdę z uprawiania sportu. Chcę cieszyć się nim razem z nimi. Wycieczka górską, marsze z podchodami, podnoszenie ciężarów czy pływanie – we wszystkim chcę dotrzymać kroku dzieciom, zamiast tylko słuchać, jak świetnie się bawią.

Mam też inny, równie praktyczny cel. Chcę żyć tak długo, jak to możliwe, obserwować, jak moje dzieci dorastają, służyć im pomocą, niańczyć wnuki i wieść wspaniałe, aktywne życie pomagając innym. Nie zrealizuję tych planów, jeśli będę grubasem w kiepskiej kondycji. Istotnie, w niedawnym badaniu prowadzonym pod kierunkiem Narodowego Instytutu Raka (stanowiącego część Narodowych Instytutów Zdrowia) wykazano, że otyłość może skrócić czas życia aż o 14 lat! Nawet jeśli nie uważasz, że potrzebna ci jest superkondycja, może zadziała instynkt samozachowawczy? Jeśli faktycznie cierpisz na otyłość, czy nie motywuje Cię fakt, że musisz zrzucić nadmiar tłuszczu choćby po to, żeby żyć pełnią życia?

Otyłość to jeszcze inny problem: gromadzenie tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach pasa, powoduje wytwarzanie w organizmie bardzo groźnych substancji chemicznych o działaniu zapalnym. Nic więc dziwnego, że ludzie z dużymi pokładami tłuszczu są o wiele bardziej podatni na cukrzycę, choroby serca i nowotwory.

Jeśli masz motywację do pozbycia się tłuszczu, wiesz już, że diety, ekstremalne ćwiczenia i tabletki odchudzające nie są rozwiązaniem. Gdyby były, 69% ludności USA nie miałoby nadwagi.

Na szczęście odpowiedzią jest WinFit. Wreszcie dysponujemy rozwiązaniem, które NIE jest dietą, NIE ogranicza liczby spożywanych kalorii, NIE wymaga intensywnych ćwiczeń i NIE polega na łykaniu tabletek. Czyste podstawy naukowe, które wreszcie zapewnią Ci ciało, o jakim marzysz.

Zastanów się nad tym. Gdy stosujesz WinFit, nie musisz ograniczać jedzenia, nie musisz ćwiczyć do upadłego (na początek wystarczy nawet codzienny 10-minutowy spacer), korzystanie z naszych produktów jest łatwe, a inne osoby już osiągnęły sukces korzystając z tego niezwykle prostego i skutecznego programu. W jakim punkcie zatem chcesz być za 30 dni?

Rozpocznij przygodę z WinFit już dzisiaj!
To będzie najlepsza decyzja, jaką podejmiesz.

winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM



Aby uzyskać więcej informacji o LifeWave®, skontaktuj się z:

LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131, USA
Tel./ faks: 858-459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, Irlandia
Tel.: +353 91 874 600 | Fax: +353 91 874 655 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

OBSERWUJ NAS: WWW.LIFEWAVE.COM

