

BEZPLATEN NARACHNIK - RISE UP

7-ТЕ ГРЕШКИ ПРИ ОТСЛАБВАН

И какво да правиш вместо тях - от коуч, който ги е виждал стотици пъти. Без магии, без крайности. Само това, което работи.

Martin Tonev

EUFA CERTIFIED FITNESS INSTRUCTOR

@m.tonev__

01

ГЛАДУВАШ, ВМЕСТО ДА СИ В ДЕФИЦИТ

ГРЕШКАТА

Изкарваш деня на кафе и воля, а вечерта изяждаш хладилника. Тялото не брои часове - брои калории за седмицата. Едно вечерно преяждане изтрива три дни глад.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Умерен дефицит от 300-500 kcal, който издържаш месеци. По-бавно е на хартия, но е единственото, което реално стига до края.

02

РЕЖЕШ ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ ДО НУЛА

ГРЕШКАТА

Първата седмица сваляш 2-3 кг и се радваш - но това е вода и гликоген, не мазнини. После идват умората, лошото настроение и срутването на тренировките.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Дръж въглехидратите около тренировките. Свали ги умерено, не ги убивай. Енергията в залата пази мускула, а мускулът гори калориите.

ЯДЕШ ТВЪРДЕ МАЛКО ПРОТЕИН

ГРЕШКАТА

В дефицит тялото търси откъде да си набави енергия. Ако протеинът е нисък, гори мускул наравно с мазнините - и накрая си по-лек, но по-мек.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

1.8-2.2 г протеин на килограм тегло, всеки ден. Месо, риба, яйца, извара, млечни. Това е неподлежащата на преговори основа.

04

ВЯРВАШ НА КАНТАРА, А НЕ НА ТРЕНДА

ГРЕШКАТА

Днес +800 г и паника. Утре -1.2 кг и еуфория. Вода, сол, въглехидрати и хормони местят кантара всеки ден - това не са мазнини.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Тегли се сутрин, 3-4 пъти седмично, и гледай СЕДМИЧНАТА средна. Добави обиколки и снимки веднъж седмично - те казват истината.

05

ПИЕШ КАЛОРИИТЕ СИ

ГРЕШКАТА

Сокове, газирано, лате със сиропи, бира петък вечер. 400-700 kcal на ден, които не засищат изобщо - и после се чудиш защо дефицитът не работи.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Вода, кафе, чай. Ако искаш вкус - нулеви напитки. Запази калориите за храна, която реално те засища.

06

НАКАЗВАШ СЕ С КАРДИО

ГРЕШКАТА

Час на пътеката като изкупление за вчерашната пица. Кардиото става наказание, тренировките - досадно задължение, и след месец зарязваш всичко.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Тежести 3-4 пъти седмично + 8-10 хиляди крачки дневно. Кардиото е инструмент, не наказание. Мускулът е пещта - храни я, не я гаси.

НЯМАШ ПЛАН - ИМАШ НАМЕРЕНИЯ

ГРЕШКАТА

Обещанието от понеделник не е план. Без ясни числа, без проследяване и без корекции всяка мотивация умира до третата седмица.

ПРАВИ ТОВА ВМЕСТО

Целеви калории и протеин, седмичен check-in, корекции по данни.
Точно това е системата - и точно затова работи.

СЛЕДВАЩАТА СЪПКА

ЗНАЕШ ГРЕШКИТЕ. СЕГА ТИ ТРЯБВА ПЛАН.

Наръчникът ти спестява месеци лутане, но не замества план, направен за твоето тяло, график и цел. Точно това правя: персонален режим, седмичен контрол и корекции по данни - докато резултатът стане навик.

Безплатна 30-минутна консултация

Разговор за целта, историята и графика ти. Излизаш с ясна посока - без ангажимент и без плащане.

INSTAGRAM: [@M.TONEV__](#)