



Deficit Indirect

Învată cum să mănânci un deficit
de calorii **fără** să numeri kaloriile

din seria ThinkEatLift

© Copyright. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui document nu poate fi reprodusă sau transmisă sub orice formă, prin orice mijloace fără permisiunea scrisă a autorului sau editorului.

Disclaimer

Informațiile din acest document au scop informativ și educational și nu ar trebui considerate indicații medicale. Informația se bazează pe experiența proprie și pe interpretarea mea a studiilor curente.

Documentul și autorii nu pot fi responsabili pentru orice rezultate sau efecte obținute în urma aplicării acestor informații. Programul e conceput doar pentru adulți sănătoși. Consultă un medic înaintea începerii oricărei diete sau rutine de antrenament.

În ghidul ăsta vei afla un sistem simplu prin care-ți reduci consumul de calorii fără să trebuiască să le numeri. Dacă nu citit încă [Estimarea și Numărarea Caloriilor](#) îți recomand să începi cu acel ebook. Acolo vei învăța bazele nutriției, cauzele pentru care slăbești sau te îngrași și care sunt alimentele *bune* sau *rele* pentru slăbit. Apoi cu acele cunoștințe în minte, vei înțelege mult mai clar ce vorbim în continuare.

Dacă ești gata, hai să începem!

Introducere

În mod normal un plan de alimentație pentru slăbit are următoarea ierarhie a importanței:

1. Respectarea numerelor totale de kcal și macro-nutrienți – pentru a asigura slăbirea de grăsime
2. Alegerile alimentare – pentru sațietate și sănătate
3. Structura dietei – pentru a se potrivi cu stilul de viață al persoanei și a fi ușor de ținut

Numărarea caloriilor e cel mai sigur mod de a slăbi pentru că e foarte predictibil. Cu un deficit de 500-600kcal pe zi, o persoană slăbește cam 0.5kg de grăsime într-o săptămână.

În general dacă se respectă punctul 1, punctele 2 și 3 se rezolvă de la sine. Știind care e bugetul lor de calorii zilnic oamenii încep să aleagă singuri mâncărurile care le aduc cea mai mare satisfacție găsind un echilibru între sațietate și gust. La fel se întâmplă și cu structura dietei. Ei aleg să mănânce la orele care se potrivesc cu stilul lor de viață și la care li se face foame. Practic rolul punctelor 2 și 3 e acela de a face respectarea punctului 1 cât mai ușoară.

Totuși, atunci când numărul de kcal nu e opțiune (din lipsă de timp, când ești în concediu, etc.) alegerile alimentare și structura dietei trec pe primele locuri ca importanță. Acestea trebuie manipulate în așa fel încât să producă ele un deficit de calorii în mod indirect. Ierarhia importanței arată așa acum:

1. Alegerile alimentare
 2. Structura dietei
- } creează deficitul caloric

Asta e premisa din spatele oricărei diete de slăbit celebre. Cum oamenii în general nu vor să-și numere caloriile în mod direct, autorii le dau un set de reguli care urmate îi forțează să mănâncă mai puține calorii decât de obicei în mod indirect.

Cele mai întâlnite reguli sunt cele care restricționează alegerile alimentare pentru că fac cea mai mare diferență. Dieta Atkins, Dukan, Paleo, etc. restricționează alimentele pe care oamenii le mănâncă de obicei prea mult. Când nu mănânci carbohidrați, inevitabil mănânci un deficit de calorii.

Alte diete precum Eat Stop Eat, The 8 Hour Diet, nu mănca seara, mănâncă des și puțin, etc. schimbă structura dietei (modul cum oamenii mănâncă de-a lungul zilei) în așa fel încât să mănânce mai puțin.

Ceva de genul ăsta vom face și noi. Vom umbla la alegerile alimentare și la structură în așa fel încât să te facem pe tine să mănânci mai puțin în mod indirect.

Alegerile alimentare vor fi acum mult mai stricte, pentru că nu mai urmărești cantitățile. Dacă înainte puteai să incluzi două felii de pizza sau ceva dulce într-o zi pentru că le puteai include în macro-nutrienți, acum nu mai știi exact cât mănânci și ar fi o idee mai bună să eviți și/sau să reduci consumul de mâncăruri de genul ăsta. Scopul principal acum devine alegerea acelor alimente care aduc cea mai mare sațietate (cantitate și volum) pentru numărul de calorii.

Structura dietei devine și ea mai strictă tot pentru a minimiza consumul de calorii și a maximiza sațietatea. O bună idee e să mănânci mesele principale aproximativ așa cum mâncai de obicei dar să eviți gustările neplanificate pentru că acum nu le mai poți include în numere. Mănânci în așa fel încât să fie cât mai improbabil să fii nevoit sau să-ți vină să mănânci prea mult.

Bun, acuma că am pus bazele și ai văzut în mare care e planul, hai să vedem câteva strategii prin care să schimbăm alegerile alimentare și structura dietei în favoarea noastră.

Strategii:

1. Mănâncă doar câteva alimente în fiecare zi

Alege 4-5 surse slabe de proteine care-ți plac mult, 3-4 surse de carbohidrați care-ți plac (și sunt sățioase) și mănâncă diverse combinații dintre ele în fiecare zi. Adaugă la astea o varietate largă de legume și ca grăsimi doar puțin unt și ulei dacă e nevoie (ar trebui adăugate grăsimi doar dacă sursele de proteine sunt foarte slabe).

Poți să alegi ce vrei dar recomandările mele ar fi următoarele:

Surse de proteine: Piept de pui, Pulpe de pui, Ouă, Cotlet de Porc, Ton conservă suc propriu, urdă

Surse de carbohidrați: Cartofi, Legume congelate, Mazăre, Orez cu legume, Pâine integrală bogată în proteine (spre exemplu este o pâine epică de la Vel Pitar se cheamă Grâu Înterg)

Legume: Legume proaspete de orice fel, legume congelate, morcovi, varză, broccoli (Fasolea nu se încadrează la legume, și-ți recomand să eviți sfecla)

Grăsimi: Unt, ulei (când e nevoie)

Dacă mănânci moderat, alimentele astea aproape că-ți asigură deficitul caloric fără efort. Sunt sățioase, bogate în micro-nutrienți și e greu să mănânci din greșeală prea mult. Le poți găti în o grămadă de feluri ca să nu te plictisești. Personal îmi fac mănăcarea cât mai plictisitoare când vreau să mănânc puțin, spre exemplu pui și cartofi la cuptor – ca să mă satur repede.

Ce să eviți: uleiul (atât la gătit cât și produsele prăjite în ulei), sursele de proteine grase (mezeluri, conserve, carne grasă, brânzeturi), surse concentrate de carbohidrați (siropuri, dulciuri, produse de patiserie, chestii de ronțait, paste), gustări care conțin grăsimi: semințe sau nuci de orice fel, dulciuri, produse de patiserie.

Nu zic că nu mai poți mânca dinastea deloc. Dar trebuie să fii sigur că mai ai calorii pentru ele.

Tema principală a alegerilor alimentare e evitarea grăsimilor. Motivul e pentru că grăsimile sunt cel mai greu de detectat în mâncare, cel mai bogate în calorii și cel mai ușor de mâncat. E destul de greu să mănânci prea mult doar din proteine și carbohidrați naturali. Țasta e scopul nostru.

2. Mănâncă proteine slabe și legume la fiecare masă (las-o moale cu carbohidrații și grăsimile)

O bună strategie pentru sațietate maximă e să mănânci 50-70g de proteine slabe la fiecare masă (30-40g pentru fete). Carnea slabă precum pieptul de pui sau pulpele ar fi cea mai bună alegere. Alte alegeri bune sunt conservele de ton, brânza degresată sau omleta făcută cu multe albușuri de ou (2-3 ouă întregi, 7-8 albușuri).

La fiecare masă include și cel puțin două căni de legume de orice fel.

Carbohidrații nu ar trebui să depășească proteinele în nici o masă iar grăsimile incluse doar pentru gust.

3. Aproximează vizual cantitățile

Când mănânci doar câteva alimente în fiecare zi înveți destul de repede să aproximezi vizual cât mănânci.

Un ghid pe care eu îl folosesc e următorul:

- Carne gătită (pasăre, porc, vită, pește, etc.) de mărimea unui smartphone = 25 de grame de proteine (grăsimile conținute diferă în funcție de tipul de carne).
- Un ou = 5 grame proteine, 5 grame grăsimi
- Un fruct (sau o cană de fructe mici) = 20 grame carbohidrați
- Cartofi de mărimea unui pumn strâns = 40 grame carbohidrați
- O cană de orez gătit = 50 grame de carbohidrați
- O felie de pâine medie = 15-20 grame de carbohidrați
- O felie de Vel Pitar Grâu Întreg (numită și pâinea zeilor) = 6g proteine, 9g carbohidrați
- 500 de grame de legume = 25 grame de carbohidrați
- o lingură de ulei = 10-15 grame de grăsimi
- o lingură de unt = 8 grame de grăsimi

[Vezi și pe video cum arată cantitățile astea.](#)

4. Gătește doar cât ai să mănânci & Mănâncă din farfuria mică

Gătește doar cât ai nevoie

Recent am citit cartea [Mindless Eating](#) scrisă de dr. Brian Wansink. În cartea asta dr. Wansink ne arată rezultatele a sute de studii făcute pe modul cum oamenii mănâncă și ne arată câteva metode prin care să mâncăm mai puțin inconștient (mindless).

Unul dintre studiile sale a demonstrat ceva foarte interesant: oamenii mănâncă întotdeauna mai mult dintr-un recipient mare decât dintr-unul mai mic. Când subiecții erau rugați să se servească dintr-un bol mare de popcorn, întotdeauna luau cu 20-30% mai mult decât cei care aveau un bol ceva mai mic.

Au făcut același experiment cu bomboane M&M în timpul unui film. Cei care au primit o pungă mare au mâncat în medie cu 60 de bomboane mai mult decât cei cu două pungi mici (dar aceeași cantitate).

Aceiași cercetători au repetat apoi experimentul cu înghețată. Fiecare subiect putea să se servească dintr-o tavă mare, oricât dorea. Cercetătorii au descoperit că și mărimea ustensilei cu care te servești afectează cât îți pui în farfurie. Dacă primeau o lingură mare, puneau mai mult. Dacă primeau un polonic, puneau și mai mult. Dacă primeau o lingură normală, puneau puțin.

Așa se întâmplă și când noi ne servim dintr-o ditamai oală de mâncare sau dintr-o tavă plină de mâncare. Cu cât este mai mult, cu atât vom lua mai mult. E natura umană. De aceea o strategie foarte bună e să gătești doar atât cât ai nevoie. În felul ăsta nu vei lua inconștient mai mult decât îți trebuie.

Mănâncă din farfuria mică

Aceeași cantitate de mâncare arată diferit în două farfurii diferite. Un polonic de cartofi piure arată mult într-o farfurie de cafea dar foarte puțin într-o farfurie de cină de sărbători. Și cel mai interesant, studiile dr. Wansink arată că aceeași cantitate de mâncare ne ține de foame în mod diferit în funcție de cât credem noi că am mâncat.

Într-un studiu când subiecții erau serviți cu un burger care abia încăpea în farfurie și dădea pe afară din șervețel majoritatea oamenilor spuneau că sunt plini după ce îl terminau. Pe de altă parte, cei care primeau același burger pe o farfurie mare, care părea foarte goală, doar câteva frunze de pătrunjel aruncate ici colo, spuneau că nu s-au prea săturat și că masa a fost destul de mică.

La fel se întâmplă și când cercetătorii scriau un număr de calorii pe eticheta unui aliment. Cercetătorii au servit mai mulți subiecți cu porții de mâncare identice (300kcal) dar unora li se spunea că au mâncat 450kcal iar altora doar 150kcal. Cei care credeau că au mâncat 450kcal au spus că masa a fost destul de sățioasă iar ceilalți au spus că masa a fost prea mică și ar mai mânca ceva.

După ce am aflat asta, mi-am dat seama cât de ușor ne putem păcăli singuri că am mâncat mult. În ultima lună am încercat și eu să mănânc din farfuria mai mică și fără îndoială face o diferență la

sațietate. Am impresia că mănânc mai mult decât de obicei și mă satur mai repede. E foarte interesant. Uite schimbarea pe care am făcut-o:



Obişnuiam să mănânc din farfuriile negre (care erau cât casa) dar acum m-am schimbat pe cele albe. Uite cât de diferit arată un măr pe ele. Când umplu farfuria mică cu vârf am impresia că mănânc ca un spart, dar aceeași cantitate nu ar părea așa de mult pe farfuriile negre, de fapt cred că mi s-ar părea o masă de mărime medie.

Asta ți-aș sugera să faci și tu. **Să începi să mănânci din farfuriile mai mici și dacă ai, să folosești tacâmuri mai mici.**

Cercetătorii au demonstrat că oamenii se simt mai sătui dacă mănâncă cu tacâmuri mai mici pentru că au impresia că mănâncă mai mult (sunt mai multe ridicări ale mâinii spre gură). Au testat asta cu tacâmuri de diferite mărimi și cu bețișoare chinezești pentru mâncat (bețișoarele evident că au câștigat că-ți ia o oră să mănânci).

5. Folosește Intermittent Fasting

Ok, acum să vedem structura dietei.

Scopul principal al structurii dietei e să maximizeze sațietatea și să minimizeze efortul depus la bucătărie. Deși vei auzi oameni care-ți spun că nu e ok să mănânci mult la o masă sau nu e ok să mănânci seara, studiile curente ne arată că dacă controlezi totalul de calorii și macro-nutrienți consumați zilnic, modul cum împarți mâncarea într-o zi e aproape irelevant.

Totuși, din experiența personală și a oamenilor cu care am lucrat am observat că planul cu mese mici și dese nu e foarte bun pentru când ești la deficit caloric. Mesele mici nu sunt îndeajuns de mari să te sature complet și pierzi și mult timp gândindu-te la următoarea masă, pregătind mâncarea, mâncând și curățând. Din cauza asta, consider că o structură mult mai bună a dietei e cea cu două sau trei mese copioase pe zi, combinată cu o scurtă perioadă de fasting (nemâncat). În felul ăsta, deși ești la deficit caloric și dai jos grăsime, poți încă să mănânci mese mari (uneori foarte mari) după care te simți sătul și satisfăcut. Presiunea psihologică e mult mai mică.

Recomandarea mea e să sari peste micul dejun, să mănânci un prânz mediu, o cină mare și încă o gustare. (Gustarea poate fi înainte sau după cină, în funcție de când ești obișnuit să mănânci cel mai mult)

De ce sărim peste micul dejun

Sărind peste micul dejun profităm de faptul că majoritatea oamenilor nu se trezesc flămânzi și nici nu pot mânca mult dimineața și păstrăm mai multe calorii pentru a doua jumătate a zilei.

De fapt, mulți oameni (inclusiv eu) devin flămânzi dacă mănâncă dimineața. Paradoxal, la câteva ore după o gustare mică o să fim mult mai flămânzi decât dacă nu am fi mâncat nimic. Explicația științifică pentru asta ar fi că dimineața după ce n-am consumat calorii de peste 8 ore, se eliberează adrenalină și noradrenalină care inhibă senzația de foame. Ți s-a întâmplat vreodată să-ți fie foarte foame dar să nu poți mânca și apoi după 2-3 ore să descoperi că aproape nu mai simțea senzația de foame? Probabil asta e explicația. Sărind peste micul dejun noi profităm de fenomenul ăsta intenționat.

De ce mâncăm mai mult în a doua jumătate a zilei

Mâncăm majoritatea caloriilor în a doua jumătate a zilei pentru confort și sațietate.

Majoritatea oamenilor sunt inclinați genetic dar și social să mănânce seara cel mai mult. Unii speculează că așa mâncău strămoșii noștri - pe parcursul dimineții și a zilei vânau sau adunau hrană și abia în a doua jumătate a zilei puteau mânca. De fapt, și astăzi modul ăsta de a mânca se potrivește cel mai bine cu stilul nostru de viață. Pe parcursul zilei mergem la muncă, la școală, suntem ocupați și abia în a doua jumătate a zilei mâncăm o masă calumea. În plus, majoritatea dintre noi oricum nu avem timp să gătim în mijlocul zilei.

Mai mult decât atât, aproape toate evenimentele sociale unde mâncăm au loc seara - nunți, petreceri, cine în familie, ieșiri cu prietenii etc. Are sens să păstrăm o mare parte din bugetul de calorii și macro-nutrienți pentru masa de seară, nu?

Unii oameni recomandă fix inversul, adică să nu mănânci nimic după ora 6 dar planul ăsta e sortit eșecului încă de la început. De câte ori ai ieșit cu prietenii la micul dejun sau la prânz? Dar de câte ori ai mâncat în oraș seara? Cred că o să fii de acord cu mine că dacă vrem să avem încă o viață socială, nu avem cum să ne oprim din mâncat la ora 6.

Cum să mănânci?

Modelul standard presupune împărțirea zilei în două perioade: 15-16 ore în care nu se consumă deloc calorii și 7-9 ore în care mănânci kaloriile programate pe ziua respectivă. Ideal, perioada de 16 ore ar trebui să includă noaptea și orele dimineții. Astfel, după-amiaza și seara, momente de socializare și relaxare sunt petrecute în perioada în care mănânci. E mai puțin probabil să mănânci într-un cadru social dimineața decât seara.

Nu mânca vreo 4-6 ore după ce te trezești, ci bea doar o cafea neagră și multă apă. Cafeaua îți va inhiba senzația de foame pentru câteva ore iar apa îți va da o stare de bine și te va hidrata.

Apoi, la prânz mănâncă vreo 50-70g (30-40g pentru femei) de proteine animale și o porție mare de legume. De exemplu două palme de piept de pui la grătar cu o salată de roșii. Sau o omletă mare de 2-3 ouă întregi și 7-8 albușuri cu o salată. Două conserve de ton cu două felii de pâine și ceva legume.

La 4-6 PM vei mânca ori o gustare ori cea mai mare masă a zilei (în funcție de preferințe).

Gustarea ar fi ceva mic precum 2-3 ouă cu o salată sau un sandwich cu mult piept de pui sau o conservă de ton cu două felii de pâine sau vreo 300g de brânză degresată cu legume. Important e să conțină câteva zeci de grame de proteine și să fie săracă în grăsimi.

Masa mare ar conține 50-70g de proteine animale, 70-80g de carbohidrați și 20-30g de grăsimi. Asta ar putea însemna două palme de grătar de pui cu doi pumni de cartofi piure cu unt și o salată de legume. Sau 2 palme de cotlet de porc la cuptor cu o cană și jumătate de orez cu legume mexicane. Sau două pulpe de pui cu 3-4 cartofi la cuptor cu unt și o salată de legume.

La ora 7-9 PM vei mânca ori gustarea ori masa cea mare (în funcție de preferințe).

Festin Intermittent

Alți oameni care sunt natural înclinați să mănânce foarte mult la o masă pot încerca Festinul Intermittent. Asta presupune să mănânci 2 mese pe zi, un prânz ușor de vreo 50-70g de proteine cu legume și un fruct și o cină imensă care cuprinde toate calorile rămase în ziua respectivă. Festinul de seară include vreo 100g de proteine (cum ar fi 400g de grătar de pui), 100g de carbohidrați (cum ar fi 500g de cartofi) și ceva legume. E fantastic pentru că deși ești la deficit caloric ai o masă pe zi la care literalmente mănânci cât poți. E fain în timpul zilei când deși ți-e foame ești dispus să înduri pentru că știi că te așteaptă festinul de seară.

Și asta e o opțiune pe care poți să o încerci.

Exemplu cum mâncam eu folosind strategiile astea:

Mai jos am să-ți dau câteva exemple cum mâncam eu într-o zi. Mă gândesc că te ajută să vezi cantitățile. Sincer nu știu exact câte calorii mâncam în fiecare zi dar știam că sunt în deficit caloric. Mâncând așa am ajuns de la prima poză la a doua în două luni (și am și făcut progres la sală). Funcționează.



Ora 2 PM:

- 2-3 ouă întregi și 7 albușuri
- 2-3g de unt (cu care ungeam tigaia înainte să pun ouăle)
- 3 felii de Vel Pitar Grâu Întreg (e o pâine integrală foarte bogată în proteine)
- 3-4 linguri de zacuscă
- 1 morcov sau alte legume

Ora 5 PM

Făceam un pui întreg la cuptor și pe lângă tavă puneam în cuptor și vreo 10 cartofi în coajă.

- Mâncam o jumătate de piept de pui (făceam un pui jumate cu frate-mio. Imediat ajungem și noi ca Hugh Jackman și mâncăm o fermă.)
- 3-4 cartofi la cuptor (de mărime medie)
- O lingură de unt și ceva condimente pentru cartofi
- Castraveți murați sau alte murături
- Ketchup vreo 2 linguri

Ora 8 PM

- Un măr mare
- O pulpă de pui și o aripioară
- 3-4 cartofi la cuptor (de mărime mică)
- O lingură de unt și ceva condimente pentru cartofi
- Castraveți murați sau alte murături
- Ketchup vreo 2 linguri

Destul de plictisitor dar foarte eficient. Uite alt exemplu:

Ora 2 PM

- 2 pulpe de pui dezosate la cuptor
- Jumătate de pungă de legume congelate fierte

Ora 5 PM

- 3 pulpe de pui dezosate la cuptor
- 2-3 felii de Vel Pitar sau 4 cartofi la cuptor sau fierți
- Ceva murături, morcovi sau legume fierte

Ora 8 PM

- Un măr mare
- 4-5 ouă întregi
- 2-3g unt
- 2-3 felii de Vel Pitar
- Ketchup

Alt exemplu:

2PM

- 2-3 ouă întregi, 7-8 albușuri
- 50g cașcaval
- 2 felii de Vel Pitar
- 3-4 linguri de zacuscă
- Ceva legume (morcovi sau legume congelate de obicei)

5 PM

- Două palme de cotlet de porc la cuptor
- 3-4 cartofi la cuptor
- o linguriță de unt, ceva condimente
- ketchup
- murături și/sau legume

8 PM

- Două palme de cotlet de porc la cuptor
- 3-4 cartofi la cuptor
- O linguriță de unt, ceva condimente
- Ketchup
- Murături și/sau legume

Meniurile astea sunt cele mai simple posibil – nu prea e pusă dragoste în prepararea meselor... Dar dacă ai timp și chef poți din aceleași ingrediente să faci mâncăruri mult mai delicioase. De exemplu o dată am tăiat cotelele de porc în cubulețe, l-am amestecat cu alte cubulețe de cartofi și morcovi și le-am pus pe toate în aceeași tavă la cuptor acoperite cu folie de aluminiu. Normal că au ieșit mult mai bune dar mi-a luat jumătate de oră în plus. Câteodată fac cartofii cubulețe, îi dau printr-o lingură de ulei și condimente și îi bag la cuptor (ies mai buni ca și cartofii prăjiți). Alteori fac un sos de roșii cu carne de pui care e genial cu cartofi lângă. Posibilități sunt o grămadă.

Dezavantajele & Avantajele acestui sistem

Ca orice dietă de slăbit bazată pe reguli, dezavantajul e că nu e flexibilă. Nu prea poți mânca ce vrei în fiecare zi, așa cum poți face când numeri kaloriile. Trebuie să ai grijă să mănânci mâncărurile care trebuie și să le eviți pe care bogate în calorii.

Avantajul e că nu-ți ocupă foarte mult timp (nu trebuie să cântărești sau să notezi nimic) și nici nu te gândești așa de mult la mâncare. Deci când viața ta e foarte ocupată și principala ta ocupație e altceva înafară de fitness ăsta e un plan bun de urmat.

Dacă ar fi să aleg care e mai bună aș spune că *depinde*. Începătorii indiscutabil vor obține rezultate mai bune dacă numără și cântăresc tot ce mănâncă. Dar, cei mai avansați care au numărat kaloriile timp de câteva luni și știu foarte bine ce conține mâncarea pe care o mănâncă zilnic ar putea avansa la mâncatul intuitiv. În felul ăsta atenția la mâncare devine ceva aproape inconștient și mai multă atenție poate fi direcționată spre alte aspecte ale vieții noastre. Dacă fitness-ul nu vrei să fie principala ta preocupare, atunci cred că ar trebui în final să ajungi în punctul în care nu mai numeri kaloriile zilnic ci poți să-ți menții un corp fain în mod intuitiv.

Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să citești acest ghid! Pentru întrebări, sugestii, complimente, plângeri, huiduieli sau orice altă formă de feedback mă găsești la:

email: thinkeatlift@gmail.com

sau pe facebook: www.facebook.com/thinkeatlift

sau pe blog: www.thinkeatlift.com

Îți urez succes !

Radu Antoniu



P.S. Dacă vrei un program complet pentru definire musculară vezi [Programul de Definire X0](#). Îți arată exact cum să mănânci și să te antrenezi ca să dai burta jos dar și să-ți crești sau menții masa musculară în același timp. Mai mulți băieți au avut succes foarte repede cu el, vezi pozele și mărturiile lor în josul paginii [aici](#).