



Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

До сих пор многие не понимают почему это так важно, ОБЪЯСНЯЮ:

Плохо работает желудочно кишечный тракт?

Твоему иммунитету пизда (хронические гаймориты, тонзиллиты, чудовищная вонь изо рта, проблемы с кожей, хронические вирусные/бактериальные/грибковые инфекции и многое другое)

Колоссальное снижение усвояемости любых питательных веществ (Витамины/Минералы/Жиры/Белки. **ВООБЩЕ ВСЕ** усваивается на порядки хуже и вы буквально кормите унитаз!) Даже если ты будешь питаться крабами/устрицами, закусывая черным трюфелем вместо хлеба и запивая кучей дорогостоящих бадов, большая часть все равно пойдет в УНИТАЗ. Думаете откуда появляются тонны отзывов о нерабочих бадах? От овощей с ушатанным ЖКТ, который толком ничего усвоить не может!

3. Страдает ваш гормональный фон, при проблемах с ЖКТ практически всегда повышается ГСПГ (ГСПГ – белок, производимый печенью. Он связывается с тестостероном, дигидротестостероном (ДГТ). Самое важное для мужчин — Количество тестостерона, доступного для использования тканями организма, зависит от колебания уровня ГСПГ.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

У тебя может быть ОВЕР дохуя теста, но его связывает ГСПГ (ОЧЕНЬ ЧАСТАЯ ПРОБЛЕМА) и тестостерон становится «не рабочим» — Либида падает, мышцы не растут, волосы не растут так где должны расти, а «бобик» не гавкает!

Я привел ЛИШЬ ОДИН пример (если расписывать все гормональные нарушения вызываемые плохой работой ЖКТ — нужно писать пол книги)

4. Ногти, Волосы, Кожа, Кости, Суставы и вообще все ткани организма чудовищно страдают из-за нехватки различных питательных веществ, какая разница правильно питаться и пить добавки если они кормят унитаз?

Можно жрать хоть за троих и иметь околонулевой результат в тренажерном зале (многие уже понимают почему)

5. И главная проблема чудовищная интоксикация организма !

Смерть приходит из кишечника! Запомни!



При проблемах с ЖКТ в кишечнике гарантированно начинается настоящий АРМАГЕДДОН (вспомни как пахнет сбитая придорожная кошка), **образуются ядовитые токсины, которые нарушают работу внутренних органов**, а организм тратит все силы на их нейтрализацию и выведение из организма. (Не удивляйся, что тебе влом читать книгу, заниматься бизнесом и другой полезной деятельностью, организм тратит все свои силы что бы ты не сдох в буквальном смысле здесь и сейчас ТУТ НЕ ДО ПОЛЕЗНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

ПРЕДСТАВЬ НА СЕКУНДУ, ЧТО СЕЙЧАС В ТВОЕМ ЖИВОТЕ: 3-10 килограмм зловонного дерьма которое в режиме 24 часа 7 дней в неделю и 365 дней в году отравляет твой организм?

Большинство людей постоянно таскают с собой в средней 3-10 килограмм ЗЛОВОННОГО ДЕРЬМА в своем кишечнике (Обычно чем старше человек тем больше нечистот с собой таскает)

Что нужно делать, чтобы восстановить работу ЖКТ? (Я опишу тут самые основы основ)

1) НАУЧИСЬ ЖЕВАТЬ! НЕ ПОЖЕВАЛ — НЕ ПОЕЛ!

Это САМОЕ ВАЖНОЕ и САМОЕ ГЛАВНОЕ правило! Не пожевал — не поел!

Люди в основном жрут как тупые животные последний раз в жизни! Желудочно-кишечный тракт НЕ В СОСТОЯНИИ переваривать и усваивать пищу сожранную кусками, ЭТО ГЛАВНАЯ причина всех проблем с ЖКТ И ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ!

Плохо прожевал? = Организм не смог эффективно и полностью усвоить пищу!

Не смог эффективно усвоить пищу? = Требуется больше пищи!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Требуется больше пищи? = Истощается ферментная способность ЖКТ!

Истощается ферментная способность ЖКТ? = Пища начинает «ГНИТЬ»!

«Гниет»? = Значит питает патогенную микрофлору и паразитов!



Растет количество плохих грибов, бактерий и паразитов? = Становится меньше симбиотной и полезной микрофлоры!

Патогенной плохой микрофлоры становится больше? = Снижается иммунитет!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Снижается функции иммунитета? = Организму становится трудно бороться с патогенной микрофлорой!

Организм не может справиться с патогеном? = Эти маленькое вредное отродье отравляет организм!

Чем больше токсинов в организме, тем больше ресурсов тратится на их выведение!

ЭТО НАСТОЯЩИЙ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ !

Когда в среднестатистическом человеке ежедневно «РАЗЛАГАЮТСЯ И ОТРАВЛЯЮТ» 3-10 килограмм зловонного дерьма(которое должно было МАКСИМАЛЬНО ХОРОШО УСВОИТЬСЯ и давно выйти), кормящего различные патогены, то НИ О КАКОМ ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ, ЭФФЕКТИВНО РАБОТАЮЩЕМ ОРГАНИЗМЕ И ВЕЛИКИХ ДЕЛАХ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И РЕЧИ!!!

Не научишься медленно тщательно и педантично жевать — НИКОГДА НЕ ИЗБАВИШЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ С ЖКТ!

Без первого основного пункта все остальные не имеют никакого значения!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

2) НЕ ПЕЙ ЖИДКОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ!

Чай/Соки/Кофея/Вода и любые жидкости (за редким исключением) превращают даже хорошо пережеванную пищу в отравляющее месиво!

Пей за 30 минут до еды и через 2-3 часа после! Все ПРОСТО!

Есть много исследований/ученых/блогеров/долбоебов обывателей пишущих в комментариях что пить во время еды это норм (ученые же доказали нахуй думать и проверять самому)!



Мой личный многолетний опыт подтверждает что питье жидкости во время еды ухудшает пищеварение, да и сотни людей попробовавших отказаться от питья воды во время еды писали мне о явных улучшениях работы ЖКТ!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Запить сухую еду/добавки МОЖНО (небольшим количеством жидкости), но пить литрами жидкость крайне плохо для хорошего пищеварения!

3) НЕ ЕШЬ ТО, ЧТО ОРГАНИЗМ УСВОИТЬ НЕ МОЖЕТ ЧАСТИЧНО ИЛИ ВООООЩЕ!

Что стоит исключить из рациона или значительно снизить потребление?

1) Молочные продукты (Вообще все то, что сделано из молока) (Я рано или поздно сделаю полный разбор о том как «молочная мафия» гробит здоровье миллионов людей). На самом деле заебись, естественный отбор!

2) Быстрые углеводы (Кушать быстрых углеводов больше, чем «сникерс» в день = наносить серьезный вред своему организму, сладкое можно и даже нужно есть (ВО время серьезной умственной работы/стрессе/тренировках, но в очень дозированном количестве) но в минимальных количествах ! Чем меньше — тем лучше!!!

3) Трансжиры (Ешь трансжиры — пизда кровеносным сосудам, это дешевое говно вызывает сдвиг в биохимии крови и приводит к увеличению ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), отсюда всеми известные бляшки на сосудах —> закупорка сосудов —> инсульты и инфаркты)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

4) Клетчатка (Большинство людей не привыкли употреблять много растительной клетчатки и у большинства вызывает расстройства пищеварения и дикий ИЗВЕНИТЕ пердеЖЖЖ, в адекватных количествах клетчатка норм- в больших плохо!)

5) Вода с добавлением фтора и хлора (лично я пью бутылированную воды с пониженным содержанием натрия и воду из фильтра обратного осмоса без кассеты минерализатора, получается что-то среднее между дистиллятом и обычной водой)

6) Очищенная соль (вместо нее используйте розовую гималайскую, вот лучшие варианты :



8) Копчености (При копчении продукты пропитываются дымом, а значит и различными летучими хим. соединениями разложения древесины, крайне опасная штука тем более если есть подозрения на рак)

9) Орехи/семечки/бобовые/Отруби (просто СУКА ЗАЕБАЛИ с вопросами об орехах семечках бобовых и отрубях!)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Для долбоебов неверующих:

Просто сожрите 200-300 грамм орехов, а потом насрите в сито и промойте. Посмотрите что они **ВООБЩЕ БЛЯТЬ НЕ УСВОИЛИСЬ** (ну может на 10-20 процентов **В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ**, поэтому совершенно похуй сколько всего полезного содержится в орехах и другой сходной, **ЯКОБЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ** пище!)

Злаки, отруби, семена, орехи — большинству людей приносят больше вреда, чем пользы и виной всему «фитиновая кислота, которая не дает минералам из пищи всасываться в кровь, связывая между собой и вынуждая организм выводить их в виде отходов»

Думайте почему у поехавших сыроедов/вагенов/говноедов и прочих сумасшедших выпадают зубы/волосы и появляются серьезные проблемы со здоровьем? Думаю даже самым тупым стало все понятно!

10) Животный белок (Больше 1 грамма на 1 кг веса, если образ жизни очень активный можно спокойно увеличить до 1,5-2 гр на 1 кг веса, но больше есть вредно и бессмысленно)

Для тупых поясняю — 1 грамм мяса и 1 грамм животного белка РАЗНЫЕ ВЕЩИ!

11) Дрожжи (дрожжи — это живые микроорганизмы, которые размножаются в вашем животе и просто вытесняют полезную микрофлору, поэтому не хочешь слить бабки на ветер в процессе восстановления ЖКТ — забудь про булки и сходную пищу)



12) Глютен (у многих людей вызывает различные расстройства пищеварения и очень сильно вредит усвоению действительно полезных веществ при большом потреблении)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Это самые основные и распространенные продукты питания, которые у большинства людей не усваиваются в должной мере или не усваиваются ВОООЩЕ. Такие продукты питания для человека малоприспособны!

В ИДЕАЛЕ их стоит убрать или как минимум сократить пропорции (просто тестируйте и смотрите на свое самочувствие и отталкивайтесь от этого)

4) РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ - это обеспечение одной биологической единицы всеми необходимыми пищевыми ресурсами для полноценного раскрытия её генетического потенциала.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Нет ресурсов - генетический потенциал реализуется не полностью.

Не до конца реализованный генетический потенциал создает нездоровую и неполноценную биологическую единицу.

Пример: есть два однояйцевых близнеца у которых полностью схожий генотип (99,999....%)

Первый близнец живет в богатой среде и питается полезной, разнообразной и качественной пищей.

Второй близнец живет в бедной среде и питается дешевой однообразной едой или вовсе тем, что сможет раздобыть.

В итоге по окончании формирования организмов этих двух близнецов, разница между их фенотипами (физическими телами) будет колоссальной.

Тот близнец, который обеспечивал свой организм всеми необходимыми веществами - будет здоров, красив, высок и силен. Раскрытие его генетического потенциала стремиться к 100%



Второй близнец, который питался некачественной пищей будет с различными болячками, дефектами организма и с плохими физическими параметрами. Раскрытие его генетического потенциала будет около 50%, а то и ниже.

Выводы делайте сами!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Пища должна быть МАКСИМАЛЬНО разнообразной и полезной!

5) ДОБАВКИ, ПОМОГАЮЩИЕ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ ЖКТ В 90 % СЛУЧАЕВ И УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ И УСВОЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ!

Крутые добавки для избавления от запоров и нормализации работы кишечника которые я использую:

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=JRW-03025qty1sid0_ARG-52170qty1sid0_NOW-05980qty1sid0_NOW-05982qty1sid0_ARW-47684qty1sid0&v=2&rcode=ACH3846

Главное льняные семечки (Их можно и у нас купить, но я тупо беру с айхерба потому что влом бегать по магазинам и искать их)

Вообще этот набор добавок работает как губка и впитывает скопившуюся слизь, убирает всякие камни, токсины, и прочее дерьмо которые вы возможно носите с собой ГОДАМИ! + питает свою симбиотную микрофлору!

Если у вас дисбактериоз можно добавить пробиотики:

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=LKN-01412qty1sid0_CGN-00963qty1sid0&v=2&rcode=ACH3846

Подойдет любой варик!

+ Вот мой рацион питания которого я придерживаюсь, ОН НЕ ИДЕАЛЬНЫЙ, но безумно простой!

Глютеносодержащих продуктов МИНИМУМ (1 раз в неделю макароны)

Молочных продуктов ОКОЛО НУЛЯ (Может только в соусе/пище и то редко)

Копченостей ОКОЛО НУЛЯ (Супер редкий гость в моем рационе)

Быстрые углеводы (Сладости) присутствуют каждый день, так как много умственно работаю и занимаюсь (3-5 маленьких сникерсов/баунти/марсов это мини конфетки)



Очищенная соль АБСОЛЮТНЫЙ НОЛЬ! Просто выкидываешь рафинированную белую отраву и покупаешь — <https://ru.iherb.com/pr/FunFresh-Foods-Himalayan-Pink-Sea-Salt-8-75-oz-248-g/33585?rcode=ACH3846>

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Просто покупаешь на 1-2 года пачку и забываешь !

Дрожжи (Около нуля, 2-3 пиццы в месяц это предел (У меня просто своя доставка пицц и роллов и нахалю трудно удержаться бывает)

Животный белок (НЕ МЯСА, А БЕЛКА)— 1,5 грамма на 1 кг веса (Не учитывая жировую массу)

Трансжиры (Около нуля)

Орехи/семечки (Довольно мало, иногда просто ем как лакомство с большим количеством ферментов — грецкий орех/макадамиию/пекан)

Кальян/сигареты и алкоголь (Абсолютный ноль) раньше очень много пил и курил кальянов, тк у меня есть кальянная (ну сами понимаете приходилось пробовать и незаметно появилась зависимость). Уже 2 месяца не пью и не курю, под абсолютный 0 резко бросил в один момент и вам советую!

ПО УГЛЕВОДАМ:

3-5 маленьких конфеток в день и 80 грамм углеводов (Если набираю массу то 200 грамм)

Что использую?

Макаронны из киноа, канопли, нута ,чечевицы, амаранта и любые дорогие простые (с глютенем) ПРОДАЮТСЯ В ЛЮБОМ НОРМАЛЬНОМ МАГАЗЕ! (Вкусвилл, Лента, Ашан)

Картофель, батат, рис (простой шлифованный), киноа и амарант.

Фрукты, Овощи особо не ем (но если кушаю, то любые)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

ПО ЖИРАМ:

Яйца куриные (ДОМАШНИЕ)

Яйцо цесариное (Они полезнее обычных!)

Сало/Шпик (ДОМАШНЕЕ)

Топленое масло +КОСОСОВОЕ МАСЛО вот такое

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=NOW-07683qty1sid0_CGN-01189qty1sid0&v=2&rcode=ACH3846



Никак вообще не считаю потребление — сколько хочу столько и ем (Переест физически невозможно, это не конфеты)

ПО БЕЛКАМ:

НУ ПРЯМ ВООБЩЕ ВСЕ!

Но в основном вот это самые ЛЕГКИЕ и ПОЛЕЗНЫЕ источники белка:

Креветки

Тунец

Индейка

Палтус

Судак

Камбала

Яица (Любые)

(Красное мясо практически не ем, тк намного хуже тяжелее усваивается)

1 грамм животного белка на 1 грамм массы тела (Если у вас спокойный овощной образ жизни)

1,5 — 2 грамма животного белка на 1 кг массы тела(Если у вас большие физические нагрузки)

ЖИРОВАЯ ТКАНЬ НЕ В СЧЕТ ! (Если ты жирный)

4 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1) ВСЕГО ПО ЧУТЬ ЧУТЬ

(Просто любой из продуктов не жри чаще чем 2 раза в неделю и будет хорошее разнообразное и вкусное питание (Ничего не заебет кушать) И по витаминам/минералам/жирам/белкам вопрос будет закрыт по максимуму!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

2) РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

По возможности разделяю животные белки и углеводы 2-5 часами (пока полностью не уйдет из желудка и не появится ЧУВСТВО ГОЛОДА)

Белок и углеводы несовместимые продукты питания для людей с проблемным ЖКТ, а умственно отсталым даунам в комментариях я ссал на лицо кричащим «А ученые доказали шо раздельное питание хуйня.....»



Если вы молод «20-30 лет и у вас идеальная работа ЖКТ», до поры до времени вам совершенно похуй как и что кушать, а для всех остальных это очень важно!

Советую для ознакомления Герберт Шелтон раздельное питание!

Для понимания проблемы прочитайте супер короткую книжку (Пол книги тупо РЕЦЕПТЫ еды)



Я со многим не согласен в этой книге, но раздельное питание действительно работает!(И не важно почему с научной точки зрения)

Вообще автор книги утверждает что для переваривания белковой пищи нужна кислотная среда (Действительно нужна сильная кислотная среда), а для переваривания углеводной — щелочная. А когда человек мешает все вместе получается «не то не се» на мой взгляд в этом и заключается основная проблема.

По сути ничего страшного не происходит, просто пищеварение становится более долгим (Физически пища дольше переваривается и находится в организме) и неэффективным (Организм хуже усваивает пищу и питательные вещества), а в добавок сильно истощает ферментные ресурсы организма! (Так как требуется больше ферментов и кислот для усвоение еды)

Я и сотни людей попробовавшие на практике раздельное питание пишут одно и тоже:

Ем меньше (Тк усвоение пищи выше)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Энергии больше (Тк организм меньше тратит времени и энергии на усвоение)

Газов/отрыжки меньше (Еда лучше усваивается организмом, а значит меньше разлагается и не питает патогенную микрофлору)

Гастриты/Запоры/Тяжесть проходит (Тк вышеперечисленные улучшения вызывают оздоровление ЖКТ)

На мой взгляд это самое охуенное и простое что можно сделать!

Будет сложно первую неделю, но очень быстро войдет в привычку!



3) ПЕРЕОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ

16-18 часов в сутки абсолютного голода (Исключение только пробиотики и смесь из клетчатки ну и вода)

Переодическое голодание охуенно тем, что помогает супербыстро восстановить чувствительность тканей к инсулину, логично уменьшает уровень сахара в крови, а значит увеличивает содержание гормона роста. Гормон роста охуенен, так как он сильно распиарен и все про него слышали, то думаю не надо объяснять почему это полезно для здоровья и хорошей продуктивности!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

4) ПРОСТЫЕ БЛЮДА

Традиционные блюда МЕГА-ПЕРЕГРУЖЕНЫ и сочетание продуктов просто самоубийственное!

У ВСЕХ ПРОДУКТОВ РАЗНОЕ ВРЕМЯ УСВОЕНИЯ (ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!), а вот пример как готовит какая нибудь тупая пизда ПП еду!



И это такая ядерная смесь получается, что лучше сгонять в макдональдс и пожрать там (хотя бы вкуснее будет!)

Нельзя в одно блюдо смешивать Углеводы/Белки/Орехи/Семечки/Фрукты/Овощи/Молочные продукты и пр!

**ЧЕМ ПРОЩЕ БЛЮДО ТЕМ БЫСТРЕЕ И В ПОЛНОЙ МЕРЕ ОНО
УСВОИТСЯ ОРГАНИЗМОМ!**

А таблиц в интернете совместимости продуктов очень много!

Я советую не париться, а просто максимально упрощать блюда и всё

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

КАК НАБРАТЬ 10-30 КГ МАССЫ ЗА ГОД БЕЗ ФАРМЫ ДРИЦУ





Пошаговый материал с базовыми знаниям о быстром наборе для очень худых ребят, которые НУ НИКАК НЕ МОГУТ НАБРАТЬ !

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

1) ПРЕЖДЕ ЧЕМ КАЧАТЬ МЫШЦЫ, НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ИХ ЧУВСТВОВАТЬ

В каждом зале есть оружие, потные долбоебы (возможно это ты), которые берут непомерные веса на свои дохлые ручки и в процессе выполнения упражнений клюют головой как залупа в дырку, а на следующий день жалуются на боли везде где угодно, кроме тренируемой мышечной группы.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, А КАК ТАК ТО?))9

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Большой вес **ГАРАНТИРОВАННО** «распыляется» на все тело, а мышцы не получают должной точечной нагрузки. Бицепс, трицепс, плечи (Те мышцы которые хотят накачать 99% мужиков — невероятно слабые мышцы (особенно у новичков) и чем больший вес вы берете на тренировках, тем больше вероятность, что в работу включатся совершенно другие мышечные группы!

Это самый бесполезный и глупый путь, который в недалекой перспективе ведет только к травмам! Человек с хорошей нейромышечной связью в больших весах на тренировках не нуждается.

У меня, например, рабочий вес на жим от груди смехотворные 40 кг на 20 повторений на наклонной скамье и это не мешает мне иметь грудь больше, чем у 90% женского пола. Все дело в высочайшей концентрации и связи мышцы-мозг, работать должны только те мышцы, которые тренируешь!

ПОЭТОМУ ВЫБИРАЙТЕ РАБОЧИЙ ВЕС СЕБЕ ПО СИЛАМ И НЕ ВЫЕБЫВАЙТЕСЬ!

Далее:



КАК НАУЧИТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ МЫШЦЫ?

У абсолютно всех людей разная нервно-мышечная связь различных мышц, и совершенно разная «вовлеченность» мышечных волокон в процесс работы!

ЭТО КЛЮЧЕВОЙ СЕКРЕТ УСПЕХА В ТРЕНИРОВКАХ НА НАБОР МЯСА И СОЗДАНИЯ ЭСТЕТИЧНОГО, КРАСИВОГО И ПРОРАБОТАННОГО ТЕЛА!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Сейчас расскажу что будет, если использовать мою уникальную практику на постоянной основе 2-5 раз в день:

- 1) Мышцы начнут расти почти как при регулярном посещении зала! (Первые 2-3 месяца уж точно)**
- 2) Регулярное чувство наполненности, пампа и сильная венозность ! (Будете на 5-10 кг выглядеть больше, чем есть на самом деле) (Вспомни какой здоровый становишься когда пампишься в зале)**
- 3) КПД от каждой тренировки в зале вырастет в разы, так как вы будете лучше чувствовать мышцы, а вовлеченность мышечных волокон в работу возрастет! (Особенно всеми любимые бицепсы и трицепсы)**
- 4) Отстающие мышцы, которые никогда не включались в работу и которые было «трудно проработать и прочувствовать», перестанут отставать!**
- 5) Каждый раз, когда вы будете делать эту практику, мышцы будут усиленно снабжаться кровью, а значит питательными веществами и гормонами!**

Гормоны будут запускать мышечный рост, а из питательных веществ будут строиться новые мышечные волокна, а еда будет



больше откладывать туда куда нужно, а не в пузо + с годами (не надейтесь на моментальный результат) вырастет МОЩНАЯ сосудисто-капиллярная сеть в мышцах! А чем лучше развита сосудисто-капиллярная сеть, тем больше будет сила, выносливость, мышечные объемы, а памп постепенно станет запредельным!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

+ Постоянная растяжка и прожимка (накачка кровью по сути) будет растягивать мышечные фасции (прогугли шо это такое), а это значительно упрощит и ускорит мышечный рост!

ВИДЕО ПРАКТИК ПРОЖИМКИ И РАСТЯЖКИ МЫШЦ ОТ МОИХ ТОВАРИЩЕЙ

ССЫЛКА НА ВИДЕО РАСТЯЖКИ: :

https://www.youtube.com/watch?v=PPv-IzEFhLg&feature=emb_logo

ССЫЛКА НА ВИДЕО ПРОЖИМКИ:

https://www.youtube.com/watch?v=74a6ySRSiDU&feature=emb_logo

Это одна из самых простых, эффективных и доступных практик для каждого с моментальными результатами! Бля это охуенно отвечаю!

Лично я настолько надрочился в этой практике, что могу силой сжатия мышечных волокон чувствовать как они «рвутся» как струнки!

А ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О САМОЙ ЛУЧШЕЙ ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК, КОТОРАЯ ОТЛИЧАЕТСЯ, НАВЕРНОЕ, ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ!(ОСНОВАНА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ)





Ключевые принципы :

Тренировки не более 3х раз в 10 дней!

Тренироваться более 3х раз в 10 дней могут позволить себе генетически одаренные люди и те, кто используют фарму (Анаболические стероиды)

Если вы не Учитесь/Не работаете/Хорошо питаетесь и у вас нету никаких других жизненных забот, то тогда МОЖНО тренироваться и больше чем 3 раза за 10 дней (но такие условия вряд ли у кого есть).

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Для примера: это как в ведро рассчитанное на 60 литров заливать 75 (все выльется).

Поэтому больше нагрузок — не значит лучше!!

Ресурсы по восстановлению организма сильно ограничены и тренироваться по долбоебской методике 3-4 раза в неделю и каждую тренировку «до отказа еще три раза» удел настоящих долбоебов. (Это путь к травмам и сильнейшей перетренированности)

Тренировки проводить не по определенным дням, а когда больше всего прет, если чувствуете слабость, лень, болит голова и любая другая фигня, то ЛУЧШЕ ОТДОХНУТЬ и перенести тренировку на следующий день!

Тренировать все тело за одну тренировку! (Фулбади)

Никакой изоляции, кроме рук и плечей (Первые 1-2 года точно) . Все остальное — мощные базовые простые упражнения, где задействовано максимальное количество мышц, списка конкретных упражнений НЕТ, так как у всех совершенно разное крепление мышц и их строение. Лучшие упражнения можно подобрать только ОПЫТНЫМ ПУТЕМ! (Желательно с опытным тренером)

Мышцы тренировать ПО КРУГУ! Пример:

Подтягивания на турнике 12-18 повторений (Тренировка спины)

Отжимания на брусьях 12-18 повторений(Тренировка груди)



Становая тяга с 12-18 повторений (Тренировка ног и всего тела)

ОЧЕНЬ СОВЕТУЮ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕНАЖЕРЫ:

Для подтягиваний и отжиманий безопасный тренажер (Турник + Брусья с противовесом)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Для становой тяги Трэп гриф (Залами обычно ебанаты заведуют и такая штука в зале редкость)

Т-Образная тяга штока (Они очень разные но на большинстве можно делать «безопасную становую тягу»)

Зачем нужны вышеперечисленные тренажеры?

Они идеально подойдут для новичков и супер дрищей (Многие даже разу не могут подтянуться или отжаться на брусьях)

+ БЕЗОПАСНОСТЬ для поясницы/колен да и других суставов!(ОЧЕНЬ ВАЖНО!)

Пресс, руки, плечи по такому же принципу! И ВСЕ ПО КРУГУ ДРУГ ЗА ДРУГОМ, ЧТОБЫ МЫШЦЫ ПО МАКСИМУМУ ОТДЫХАЛИ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ И НЕ ЗАКИСЛЯЛИСЬ! (В этом и есть фишка таких тренировок)

Какие упражнения делать? Всегда разные! Пример на грудных мышцах:

Первая тренировка в месяце - только отжимания на брусьях.



Вторая тренировка - только жим на наклонной скамье.

Третья тренировка - только разводка гантелей на скамье.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Либо все совмещать за одну тренировку по 1 подходу каждого друг за другом (кому как зайдет)

И так далее!

Именно такой подход даст максимальный набор массы, так как вовлечет максимальное количество мышечных волокон в работу!

Круговой принцип тренировок дает огромное преимущество а именно:

Больше тренировочный объем (Так как мышцы намного больше отдыхают между подходами число повторений и подходов практически не снижается, а значит и качество выполняемых упражнений!!!)

2. Меньше выброс Кортизола (Стрессовый гормон, который разрушает мышцы и препятствует жиросжиганию)

3. Предотвращает избыточное закисление Молочной кислотой (Когда мышцы «горят» во время тренировок). Вообще «Закисление» абсолютно необходимый инструмент для роста мышечной ткани, НО закисление должно быть УМЕРЕННЫМ, тк при избытке лактата (Молочной кислоты) мышцы будут больше разрушаться, чем расти!!!)

После месяца тренировок — неделя полного отдыха!

Каждые 6 месяцев тренировок — 2 недели полного отдыха!



Планомерный спланированный отдых — это гарантия хорошего мышечного роста и отсутствия **ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ!**

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

90% тренирующихся — тренируются больше, чем их тело может «переварить» и организм быстро ловит **ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ**, а состояние перетренированности — это отсутствие либидо, бессонница, плохое настроение, слабый иммунитет, тяга к сладостям и частичное или полное отсутствие прогресса и вообще полный **РАЗЪЕБ** организма!

Большинство парней пришедших в зал хотят большие венозные куски мяса, вместо своих дохлых бабских рученок, но не могут прибавить даже 5-10 см в объемах!

Что конкретно помогло генетическому инвалиду МНЕ и что я делал на практике?

В идеале нужен качественный эспандер , гутлите и берите самый качественный который найдете! **(Самые дешевые — самые хуевые имейте ввиду)**





Далее суть:

Если вы будете качать все тело — это заебись, но если будете акцентировать тренировки на **ЛЮБОЙ МЫШЕЧНОЙ ГРУППЕ** (мы сейчас про руки-базуки) они и будут усиленно расти!

Сразу дико прибавлять везде — невозможно! Нужно расставлять приоритеты!

Поэтому — хочешь большие руки, то временно придется делать упор именно на них и убрать нагрузку с других частей тела!

Грубо говоря, если раньше на тренировке делал 5 подходов на пресс и 5 подходов на ноги теперь сокращаешь на них нагрузки до 1-2 подходов за тренировку и все.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Так делают американские зеки в тюрьмах (спасибо за лайфхак) тк трудно хорошо питаться и достать фарму.

Благодаря латексным эспандерам можно А ХУ Е ТИ ТЕ ЛЬ
НО прочувствовать все мышцы рук и по максимуму их загружать! (
С любым железом это сделать намного сложнее!!!!)

На обычных тренировках 2-3 раза в 10 дней в зале **РУКИ МОЖНО ВООБЩЕ НЕ КАЧАТЬ**, а просто по сути делать базовые комплексные упражнения!(Косвенно они всеравно будут работать)

А дома/улице/работе 2-3 раза в день **ТОЧЕЧНО** нагружать руки примерно по 20 повторений. Я лично за 15 мин до еды(Что бы не забывать) шел и хуярил бицепс/трицепс/предплечья/плечелучевые/брахиалис (ЭТО **ОЧЕНЬ СИЛЬНО ПРОРАБАТЫВАЕТ КАЖДУЮ МЫШЦУ РУК**) требуется около 10 минут на все про все!

Поэтому других вариантов у мышц нету — даете большую нагрузку и хорошо питаетесь для роста и объемы пойдут!

1-2 недели в месяц усиленно бомбил руки (когда понимал, что чувствую усталость и легкую перетренированность, то просто давал длительный отдых в 1-2 недели)

Благодаря сверхточенным серьезным нагрузкам и большому времени на отдых, руки очень сильно выросли! ИЗИ!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

А теперь добавки, которые помогут УСИЛЕННО НАБИРАТЬ:

<https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-IGF-1-Deer-Antler-Velvet-Extract-Lemon-Flavor-1-fl-oz-30-ml/651?rcode=ACH3846>

(Сейчас нету в наличии, жаль)

1) IGF-1 -(Инсулиноподобный фактор роста) — самая охуенная штука, которая за счет дублирования действия соматропина (гормона роста) очень сильно увеличивает биосинтез белка → повышает анаболизм организма. Также инсулиноподобному фактору роста присущи такие свойства как: прицельное положительное действие на продукцию инсулина, половых гормонов, гормонов щитовидной железы, на липидный спектр крови, состояние сосудов, иммунитет и обмен веществ в целом.

1) Lake Avenue Nutrition, Creatine Powder, Unflavored (Креатин Моногидрат) — охуенная штука для буста выработки АТФ. Чем больше АТФ, тем более продолжительную работу могут



выполнять наши мышцы. Следовательно охуенно помогает в росте мышц + накопление жидкости в мышца (2-5кг наберете за месяц)

2) Now Foods, Sports, Arginine & Citrulline (Аргинин и Цитруллин) — аминокислота аргинин отлично бустит выработку гормона роста, а значит и усиливает синтез белков для роста мышечной ткани. Также участвует в реакциях превращения жиров в энергию, поэтому помогает снизить жировую массу. В связке с цитруллином, который в свою очередь увеличивает энерго-потенциал организма, отлично помогает ускорить рост мышечной массы и понизить процент жировой.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

3) Now Foods, Potassium Citrate (Калий цитрат) — как я уже писал в статье , очень важно про наборе мышц — это водно-солевой баланс, а в частности уровень калия и натрия. У большинства людей содержание натрия намного больше, чем калия (калий находится преимущественно внутри клеток, когда натрий снаружи), поэтому вода задерживается во внеклеточной жидкости, что приводит к отекам на животе, по бокам и самое печальное — на ебальнике (опухший ебальник по утрам). Принимая калий цитрат можно сдвинуть баланс в сторону калия и за короткие сроки просто высать много лишней воды и стать более сухим и венозным! Также калий нужен для передачи нервных импульсов мозг-мышцы, что позволит ускорить развитие чувствительности мышц!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Путь гормонального превосходства





Почему ты — (мужчина) семимильными шагами превращаешься в недоразумение мужского пола, которое противно пинать даже ногой в сапоге.

Никакой психологии и тайной мудрости из семи залуп, только физиологические причины с которыми можно будет работать и исправить!

Тоже стали возникать подобные ситуации «БлЭт это телка там идет или мужик?»»

Одна ИЗ основных причин (плохого набора мышц/избыточного содержания жира в мразотных местах (Живот, Бока, и пр), СИДЕНИЯ НА БУТЫЛКЕ ПО ЖИЗНИ И СОСАНИЯ ХУЯ) — состояние твоего главного инструмента:

ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА!

Вопрос реально сложный и обширный, НО ПРИКЛАДНОЙ! (А значит с ним можно и нужно работать!)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Большинство НУ ПЛЮС - МИНУС знают что хотят от жизни, ну я же сам из очень бедной семьи, генетика — плохая, воспитание — никакое, примеров для подражания при взрослении нет, питание во время формирования личности — дерьмо и т.п! (Да продолжать можно бесконечно, у 90% из вас проблемы были ТОЧНО такие же потому что росли после 90х и имели похожие проблемы!)

Самая важная и базовая вещь в твоей жизни — это не дергать бесконтрольно свой член! Даже чужой можно, а свой нет! (шутка)





Специально для тех умственно отсталых, женоподобных, отбитых долбоебов, кричащих «Воздержание не работает...»



«Ученым» Блогерам

Обывателям сующим свой тупой ебальник туда, где они нихуя не понимают.

Я предлагаю эксперимент:

Просто дрочить/ебаться 14 дней подряд столько сколько физически сможете!(а вы даже столько подрочить не сможете!)

И посмотрите на результат!

Вы еще сильнее превратитесь в мягкотелое податливое хуйло, которого можно разве что оставить приглядывать за ребенком, потому что скоро пойдет молоко из сисек!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Зарабатывать много денег, сделать накаченное сильно тело, вызывать уважение у других мужчин и быть интересным для противоположного пола!

Вот первостепенные желания, которые 99% мужчинам необходимо закрыть прежде всего!

Пока их не закроешь они всегда будут В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ, будут как бутылка в жопе, которую ты чувствуешь и пока не вытащишь эта боль не уйдет!

Сука стань уже по-настоящему доминантным и гордись собой! Сколько тебе лет? 20, 30? Еще не чувствуешь запах пенсии? Чего ты ждешь? Очередного понедельника или лучших времен?

Твое сильное гормональное состояние — это ОДНОВРЕМЕННО и спусковой крючок и постоянная сила, которая ВСЕ время поддерживает тебя и не дает СДАТЬСЯ, ЗАБИТЬ ХУЙ, это и твой «Ангел хранитель», который притормозит тебя когда действительно нужно отдохнуть!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Абсолютное большинство настолько передрочило и изнасиловало свою гормональную систему, что стали настоящими терпилами, которых УСТРАИВАЕТ ВСЕ ТЕ НИЧТОЖНЫЕ



МИЗЕРНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ЖИЗНИ, ЧТО ОНИ ИМЕЮТ в жизни и НИ ХУ Я не делают для перемен!

Просто не могут разозлиться на себя и начать действовать, а если и могут, то максимум хватает на недельку, а то и на утро обратно в свое терпильное убогое состояние!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Гормональный фон СЛОЖНЫЙ и МНОГОГРАННЫЙ инструмент, обучение начинается здесь!

Твой член кнопка для бесплатного получения максимально возможного удовольствия — подрочил> получил максимально возможное удовольствия в жизни = больше НИ ХУ Я не надо! Все!

Зачем трахать охуенную телку, если на нее можно подрочить? (А потом: «Андрей, у меня член во время секса падает и иногда плохо встает, если телка не пососала, а после первой палки очень долго не хочу»)

Действительно, а как так то! Сука да вот так! Ты реально не понимаешь, что твоему мозгу похуй от чего получать удовольствие?

Зачем зарабатывать деньги? Зачем худеть? Зачем качаться? Зачем помогать родителям? Зачем интересоваться новыми знаниями? Зачем трахать телок? Зачем двигать человеческую цивилизацию вперед и делать мир лучше?

Вот таблица об которую рушится твоя жизнь

(Комент от админа хз про какую таблицу речь эоой картинки небыло в статье)

Слева удовольствие от развития. (Бизнес, реальные девушки, саморазвитие и тп)



Справа удовольствие от ДРОЧКИ, ВКУСНОЙ МРАЗОТНОЙ ЕДЫ, ИГРУЛЕК В ДОТА2 и прочей Х У Е Т Ы, руинящей твою жизнь!

Почему люди становятся наркоманами? ПРОСТО УЖЕ НИЧЕГО НЕ ВСТАВЛЯЕТ!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Поэтому самое страшное, что только может произойти с мужчиной — это превращение в ТЕРПИЛУ и КУКОЛДА (Не только в плане сексуальных предпочтений, а еще и его жизни!)

У тебя рот в говне или право имеешь?

НИЧЕГО НЕ НУЖНО

НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ

СТРАХ ПЕРЕД СЛОЖНОСТЯМИ

НЕ ХОЧЕТ НИЧЕГО МЕНЯТЬ

Такое существо живет понятиями «И так сойдет», «Нормально»

ЧУВАК ДА У ТЕБЯ РОТ В ДЕРЬМЕ ВЫТРИ ЕГО! — «да нее мне и так норм.....»

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Бесконтрольная дрочка — путь на бутылку!

Перестанешь бесконтрольно дрочить — появится удовольствие от жизни, мотивация и сильные мужские стремления! Твоя жизнь реально изменится!

Конкретно по воздержанию и что это дает:



Идеальный режим воздержания 3 — 10 дней (У всех по разному), меньше 3 малоэффективно, а больше 10 может быть опасно для мужского здоровья (возникает риск возникновения мужских заболеваний из-за застойных явлений в простате и не только)

Поэтому 99% 4- 5 дней будет идеальным решением (далее поймете почему)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

При грамотном воздержании в СКОБОЧКАХ (ПОЛОВОМ ПОВЕДЕНИИ)

Ты буквально получишь идеальное ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ!

МИР СТАНЕТ ЯРЧЕ

ЛЮБАЯ ЕДА ВКУСНЕЕ

ОТ МУЗЫКИ БУДУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ МУРАШКИ

ЧЛЕН БУДЕТ СТОЯТЬ ПОСТОЯННО (Будет хотеться присунуть 24 на 7 если ничем не занят)

ПОТЕНЦИЯ БУДЕТ НЕРЕАЛЬНАЯ (3-5 раз выебать будет нормой)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

ПРОБЛЕМ С ТЕЛКАМИ И ОТНОШЕНИЯМИ НЕ БУДЕТ! (Если раньше пару часов думал поставить ли ВООН ТОЙ телке лайк будешь писать «ХОЧЕШЬ ТЕБЯ ВЫЕБУ»?), поверь любая телка чувствует уверенный мужик перед ней или олень на котором можно ездить!



НУ И ОРГАЗМ ОТ ЕБЛИ БУДЕТ ЯРЧАЙШИМ !!!

**НО САМОЕ ГЛАВНОЕ = НЕ БУДЕШЬ ЩЕЛКАТЬ
ЕБАЛЬНИКОМ И НАЧНЕШЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, И
МОТИВАЦИЯ НЕ БУДЕТ ПРОПАДАТЬ НА СЛЕДУЮЩЕЕ
УТРО!**

Еще один важный момент

Почему вообще отзывы о практиках воздержания НАСТОЛЬКО ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ? Одни горы сворачивают, а другие сидя на по жизни бутылке «Пищат ничего не чувствую...Воздержание хуйня...»

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

**Только потому, что большинству НЕ ЧЕ ГО
ВОЗДЕРЖИВАТЬ и практикую НЕПРАВИЛЬНО !**

Дрочи/Не дрочи результат будет околонулевой в обоих случаях!

Чтобы биохимические процессы в организме происходили так как следует, его нужно снабжать необходимыми жизненно важными питательными веществами просто кликай по ссылке: **НАБОР РЕАЛЬНО КРУТЫХ ДОБАВОК**, а чтобы они усваивались и работали как задумано для начала надо **ПОЧИНИТЬ ЖКТ !!!**

— Как правильно зайти на воздержании без срывов и получить МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

— 3 дня будут равняться 10 днями простого воздержания!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

— Та эффективность возрастет многократно, а значит можно будет чаще трахать телок без вреда своей продуктивности!

— Просто представь на минуту какой это охуенный инструмент!



Когда перестаешь постоянно по КД душиТЬ свою анаконду и получать «Бесплатное» НЕПОМЕРНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ у тебя реально меняется восприятие мира, это буквально возвращение в детство когда интересно было ВСЕ и невозможно усидеть на месте!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Многие об этом знают, но у единиц получается зайти на правильное воздержание и не сорваться!

Причины две:

1) Отсутствие быстрого результата (для быстрого результата в идеале нужны добавки, снабжающие организм всеми необходимыми веществами, разнообразный грамотный рацион, регулярные базовые тренировки и добавки для дикого усиления процесса буквально в 2-3 раза!

2) Постоянные соблазны (если у тебя 100500гигабайт порно на компе или столько же закладок на порносайты, не удивляйся что ты постоянно срываешься и у тебя не получается воздерживаться!)

ПРОСТО

ВОЗЬМИ

И

УДАЛИ

ВСЕ

ПОД ЧИСТУЮ!

о соблазном о срывов!

Как я захожу на воздержание? Единственный способ укротить невыносимое либидо для меня это душиТЬ анаконду столько, сколько хочу! (Отлично тренирует предплечья)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>



Да, первые пару дней будет хуевое настроение но под добавками восстановление в 3 раза быстрее, 1-2 дня и я в строю!

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Если вы душили анаконду хуй знает сколько лет подряд до отказа и ВДРУГ РЕЗКО ЗАШЛИ НА ВОЗДЕРЖАНИЕ — ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ!

Поэтому каждые 3-4 дня по началу можно поддушивать своего дикого зверя

Через 2 месяца практики до 10 дней дойдете на изи вообще!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

От этих добавок либидо будет НЕПОМЕРНЫМ:

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=NWY-11750qty1sido_PMF-02039qty1sido_NRT-07321qty1sido&v=2&rcode=ACH3846

(Придется завести запасную телку)

Для повышения потенции и количества спермы (Ну тут точно для грязных извращенцев!)

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=NOW-04721qty1sido_EVL-90936qty1sido_JRW-15041qty1sido&v=2&rcode=ACH3846

Практика сложная, но одна из самых фундаментальных для каждого мужчины!

ПРОСТО НЕ ДУШИ АНАКОНДУ И НЕ РУИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>



Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Восстановление печени / поджелудочной / желчного пузыря



**Посвящаю вас в могущество водных процедур
— начальный уровень!**

ЗАПОМНИТЕ: Самая важная жидкость в организме человека – это кровь! Если от органов зависят те или иные функции организма, то от крови зависит **ВОООЩЕ ВСЕ!**

В современном цивилизованном мире у 99% людей кровь плохо циркулирует и находится плачевном состоянии по биохимическим параметрам. Это происходит из-за тепличного малоподвижного образа жизни, хронического обезвоживания, стрессов, современных помойных продуктов питания и многого другого.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Хорошее кровообращение = здоровый организм и яркая продуктивная жизнь. Из-за того, что кровь плохо циркулирует, ее большие объемы задерживаются в печени, почках и селезенки.

Прогрев печени и ног устраняет венозные застои крови, поэтому к органам брюшной полости(и не только) станет поступать чистая – артериальная кровь, что значительно улучшит работу всего организма в разы! (Многие просто охуеют насколько это круто работает)

АБСОЛЮТНО БОЛЬШИНСТВО БОЛЕЗНЕЙ СОВРЕМЕННО ЧЕЛОВЕКА СВЯЗАННЫ С ПРОБЛЕМАМИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (из-за проблем с желчным пузырем страдает поджелудочная железа и сама печень)

Печень, поджелудочная, желчный пузырь связаны друг с другом (Если что то «Ломается» оно тянет за собой другие звенья)

Этой уникальной практикой пользуюсь минимум 2-3 раза в неделю, что я конкретно делаю?

Ноги нужно ставить в ванну/ведро/тазик наполненную ТЕПЛОЙ (Сука теплой водой, а не кипятком) водой, а когда ноги привыкают подливать постепенно ГОРЯЧУЮ ВОДУ, ноги должны прогревать основательно, но МЕДЛЕННО! (Это оздоровительная процедура, а не пыточная камера!)

Ставить грелку (грелка простая резиновая подойдет) необходимо на 20 см выше самого нижнего ребра и держать минимум 30 минут.



Использую горячую воду в 65 градусов и держу через футболку.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Прогревание ног горячей водой и печени грелкой - это самый доступный, но в тоже время невероятно эффективный инструмент для мощной прокачки организма!

МОЖНО ДЕЛАТЬ КАК И ВМЕСТЕ, ТАК И РАЗДЕЛЬНО!

**Делать такую процедуру лучше всего за 30-90 минут до сна!
Так как сильно успокаивает и расслабляет!**

Три части крови современного человека задерживается в печени/селезенке/брюшной полости, а застой в этих органах ведет застою в других органах и сбою работы всех систем и органов человека!!!!

Эта практика улучшает практически все функции и системы человека (Даже она печень выполняет около 150 функций)

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧЕМ
ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ!!!**

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Это начальный уровень могущества водолечения!

Собрал новую корзину для улучшения работы и восстановления печени и по сути всего организма!

Для охуенной работы этих органов я использую:
https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=CGN-01378qty1sido_LKN-01639qty1sido&v=2&rcode=ACH3846

(Пс комент от админа , когда видите что добавки нет в наличии ищите на айхербе аналоги , смотрите на



количество звезд в оценке , и да вот к примеру банка стоит 2 тысячи , а если найти меньшего объема , вместо 200 капсул 120 , то будет стоить тыщу , так что думайте головой , не обязательно брать самое дорогое)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

1) California Gold Nutrition, Silymarin Complex, Liver Health, Milk Thistle, Curcumin, Artichoke, Dandelion, Ginger, Black Pepper (селимариновый комплекс)

Сюда входят:

Стандартизированный экстракт расторопши/селимарин с концентрацией до 80%

Смесь из дополняющих друг друга одуванчика, артишока и имбиря

Комплекс с куркумином С3 и биоперин - экстракт черного перца

Супер комплекс, восстанавливает даже наглухо ушатанную печень. Про каждый компонент можете прочитать по отдельности, но это супер важная добавка для здоровой кожи и всего того, за что отвечает наш главный фильтр организма — печень

2) Lake Avenue Nutrition, NAC, N-Acetyl Cysteine with Selenium & Molybdenum (N-ацетилцистеин + селен и молибден)

Наиболее важными механизмами действия N-ацетилцистеина являются его антиоксидантное и противовоспалительное действие. Защищает печень и почки, оказывая выраженное антиоксидантное, антитоксическое, иммуномодулирующее действие, нейтрализует свободные радикалы, образующиеся в организме даже при нормальной метаболической активности.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Молебден выводит мочевую кислоту из организма, облегчает превращение железа в печени, участвует в процессе производства гемоглобина, а также в метаболизме жирных кислот, углеводов и некоторых витаминов (в том числе, витамина А, витамина В1, витамина В2, витамина В3, витамина Е

Селен повышает иммунитет, выступает как один из главных антиоксидантов, защищая организм человека от действия



свободных радикалов, уменьшает воспаления, а также играет ключевую роль в поддержании обмена веществ.

В связке эти 2 добавки помогут наладить работу вышеописанных органов, снизят с них нагрузку и охуенно забустят вывод различных токсинов и прочих вредных веществ.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Данный пост носит исключительно информационно-развлекательный характер. Перед применением лекарств, либо методов, описанных в данном посте оцените возможности своего организма и проконсультируйтесь с врачом. Пост описывает личный опыт автора и не является инструкцией к действиям.





РАСКЛАД ПО ДОБАВКАМ (Очень важная инфа!)



Объясняю на собственном примере важнейшую информацию для лучшего понимания!

ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ (сколько себя помню примерно со школьных лет) и до получения более обширных знаний в БИОХАКИНГЕ я **МУЧАЛСЯ проблемами с кожей**, а именно у меня не просто шелушилась/трескалась кожа, а слезала с рук до крови!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Я бегал по «специалистам», которые прописывали всякие СУКА БЛЯТЬ **КРЕМА** и не помню уже какие таблетки (Давно было очень), это **ЗАЛЕЧИВАНИЕ** реально помогало, но стоило перестать мазать и пить таблетки — **все постепенно возвращалось назад**. (И главное причину недуга это вовсе не решало)

Когда я стал шарить в БИОХАКЕ я стал копать причины своего недуга и буквально проверял все подряд, я сдал просто кучу анализов на гормоны/витамины/минералы смотрел показания щитовидки печени и вообще всего того, что мог проверить. И знаете что я сдал в последний момент? **ОМЕГА 3** (определение ненасыщенных жирных кислот семейства Омега-3: докозагексаеновая (DHA), эйкозапентаеновая (EPA), индекса омеги в цельной крови). Просто анализ стоил около 5-6 к жаба душила **(скупой платит дважды запомни это)**

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

И у меня были серьезные дефициты по этим кислотам, я сразу же начал пить омега 3 и проблема, мучившая меня больше 20 сука лет была решена за 1 неделю и никогда не возвращалась! **НУ ПИЗДЕЦ, КАК ЕЩЕ БЕЗ МАТА?**

А мой близкий друг Антон Лукьянов мучался с проблемой **перхоти**, в месте где он появлялся шел «локальный снегопад из перхоти» (ну там вообще пиздец был) и история одна и та же **ПОД КОПИРКУ БЛЯТЬ**, мази/крема/шампуни/таблетки/залупа аптекарши и хуева гора потраченного времени и **ДЕНЕГ** на врачей и всю это хуйню, а результат околонулевой. Временное залечивание, а не решения корня проблем!





Я ему уже конкретно достал из своего легендарного холодильника пару «Баночек», он на следующий день уезжает в питей к шкуре на недельку и возвращается без проблемы мучавшей его тоже около 20 лет!!!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

После всей этой показательной хуйни меня просто посетил инсайт!

ЕСЛИ БЛЯТЬ У МЕНЯ КОЖА С РУК ДО МЯСА СЛЕЗАЕТ, А У БРАТИШКИ СНЕГОПАД С БАШКИ, ТО КАКОЙ ПИЗДЕЦ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?



Это же пиздец! (Бля ну как без мата писать, когда это все понимаешь?)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

В каком же сильнейшем дефиците полезных веществ мы все находимся и какой тотальный хаос происходит в нашем организме!

Вот как хотите, но ЛИЧНО Я НА СВОЕМ ГОРЬКОМ ОПЫТЕ ПОНЯЛ, ЧТО ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ В 21 ВЕКЕ БЕЗ ГРАМОТНО ПОДОБРАННЫХ ДОБАВОК ПРОСТО НЕВОЗМОЖНА!

Как можно не пользоваться таким сильным инструментом в 21 веке, когда есть все возможности и стоит это в разы дешевле чем лечить многочисленные последствия?

Поэтому я собрал максимально продуманную корзину добавок

Вот корзина самых начальных добавок для всех —

<https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=SOR-45931qty1sido GOL-11887qty1sido NOW-00495qty1sido EVL-90936qty1sido LEX-23151qty1sido NOW-00369qty1sido MLI-00952qty1sido&v=2&rancode=ACH3846>

Пробегусь по свойствам каждой добавки:

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

1) California Gold Nutrition, Omega-3 / Эти полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в нашем организме, поэтому необходимо их получать извне. Без Омега 3 жирных кислот невозможна выработка эйкозаноидов, которые являются «тканевыми» гормонами и принимают участие в построении тканей. Также Омега 3 выполняют энергетическую и запасующую функцию, благодаря которым организм может легко накапливать и расходовать необходимую энергию. Улучшают работу сердечно-сосудистой системы и защищают ее от различных сбоев и заболеваний. Рекомендуются употреблению людям, которые подвержены частым стрессам, ибо Омега 3 улучшает работу нервной системы, помогает бороться со стрессом, увеличивает выносливость организма, улучшают внимание и память.



2) **Now Foods, Vitamin D-3 & K-2 / Д-3** Позволяет эффективно усваиваться кальцию, который очень важен для крепости костей. В организме вырабатывается только под воздействием ультрафиолетовых лучей от солнца, поэтому большая часть населения испытывает резкую нехватку данного вещества. Также усиливает всасывание фосфора в кишечнике и уменьшает синтез коллагена I типа, тем самым, профилактируя кальцификацию и затвердевание лишнего костного образования.

Витамин К-2 в свою очередь необходим для: создания прочного остова (скелета), так как «направляет» кальций в костную ткань; при свертываемости крови, раны и царапины заживают значительно быстрее; в качестве катализатора (ускорителя реакций) для создания белков, входящих в состав сердца и легких; в сердечно-сосудистой деятельности, поскольку контролирует уровень кальция, активно взаимодействуя с ним; для кожи, предотвращая ее раннее старение и улучшая структуру за счет выведения кальция и придания волокнам дополнительной эластичности.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

3) **Life Extension, Two-Per-Day Tablets** / Это самый лучший витаминно-минеральный комплекс из всех существующих. На рынке много неработающей хуйни, но этот максимально продуман и скомпонован!

4) **EVLution Nutrition, Z-Matrix, Recovery & Sleep Complex** / Мощный комплекс для полноценного восстановления организма во время сна. Увеличивает продолжительность глубокого сна, поэтому очень хорош во время умственных/физических нагрузок, дабы организм успевал восстанавливаться за короткую продолжительность сна (а у большинства людей он именно такой)

Содержит в составе: Цинк, Магний и витамин В-6

Цинк – это микроэлемент-антиоксидант, который стимулирует активность многих ферментов в организме. Эти ферменты являются необходимыми для многочисленных биохимических реакций. Было установлено, что цинк имеет решающее значение для синтеза белка



– молекулярного механизма, который приводит к восстановлению мышц и росту.

Магний также является важным минералом, участвующим в многочисленных физиологических процессах в организме. Он необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, хорошего метаболизма и здоровья костей.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Витамин B6 способствует усвоению белка и жира, превращению триптофана в ниацин, помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства. Также способствует правильному синтезу нуклеиновых кислот, препятствующих старению организма и уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук.

5) В-12

Для чего нужен витамин В-12: повышает уровень концентрации и энергии; поддерживает хороший уровень метаболизма, поддерживает работу сердца; повышает количество эритроцитов, способствующих устранению анемии и гипоксии (кислородного голодания) в тканях; ускоряет жировой, углеводный и белковый обмен веществ → повышает уровень энергии в клетках; устраняет бессонницу, способствует привыканию организма к резкой смене времени суток.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

6) (Кокосовое масло цельное, первого отжима, нерафинированное)

Достаточно популярный продукт в кругах биохакеров (огуенно подходит для создания суперкофе). Масло легко усваивается, не содержит холестерина (а даже снижает его уровень), доставляет организму множество питательных веществ. В его составе присутствует огромное количество витаминов (С, А, Е). Также обладает природными антиоксидантами и включает в свой состав естественный увлажнитель – гиалуроновую кислоту. Помогает в разы эффективней усваиваться кальцию, укрепляет иммунитет, уменьшает аппетит, препятствует развитию болезни Альцгеймера и улучшает кожу и волосы.



7) **Solaray, Copper, 2 mg** (Медь в форме 2мг) / Данный минерал участвует в синтезе многих белков и ферментов, которые в свою очередь строят ткани и клетки организма. Принимается для улучшения качества кожи и волос, потому что без меди невозможна выработка коллагена и эластина. Также улучшает работу желез внутренней секреции и пищеварения.

Незаменима в кроветворении, задействована в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, отвечает за обмен железа и образование гемоглобина в организме, от меди зависит эластичность и прочность кровеносных сосудов, участвует в функционировании эндокринной и половой систем и является одной из главных составляющих белкового каркаса костей. Обеспечивает клетки кислородом и повышает защитные силы организма, способствует уничтожению инфекций, подавляет свободные радикалы.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

По сути это то, что дает максимальный результат за минимальные бабки! На мой взгляд это НАМНОГО ВЫГОДНЕЕ, чем болеть разными болячками и тратить кучу времени на походы к различным специалистам и проходить крайне неприятные процедуры! Если не видишь очевидной выгоды — это естественный отбор !

Данный пост носит исключительно информационно-развлекательный характер. Перед применением лекарств, либо методов, описанных в данном посте оцените возможности своего организма и проконсультируйтесь с врачом. Пост описывает личный опыт автора и не является инструкцией к действиям

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Тест своего ЖКТ , как проверить состояние !?

Как понять что с ним явно что-то не так?



ЩАС НАУЧУ РАЗБИРАТЬСЯ В ГОВНЕ!

В жизни главное разбираться во всем!



ТЕСТ СВОЕГО ЖКТ

Как понять что с ним явно что-то не так?

ЩАС НАУЧУ РАЗБИРАТЬСЯ В ГОВНЕ!

	Тип 1 Отдельные твердые комки, как орехи
	Тип 2 В форме колбаски, комковатый
	Тип 3 В форме колбаски, с ребристой поверхностью
	Тип 4 В форме колбаски или змеи, гладкий и мягкий
	Тип 5 Мягкие маленькие шарики с ровными краями
	Тип 6 Рыхлые частицы с неровными краями, кашицеобразный
	Тип 7 Водянистый, без твердых частиц

В жизни главное разбираться во всем!

1 — Идеальное усвоение пищи, Я БЫ СКАЗАЛ ЭТАЛОННОЕ И ФАНТАСТИЧЕСКОЕ (Но если походы в толкан реже чем 2-3 раза может говорить о запорах!)

2 — Отличное усвоение пищи

3 — Хорошее усвоение пищи

4 — Среднее усвоение пищи

5 — Посредственное усвоение пищи

6 — Время бежать к врачу

7 — Тебе пиздец!



ОГРОМНЫЙ ВЫБОР КУРСОВ, ТРЕНИНГОВ, КНИГ

1 — Идеальное усвоение пищи, Я БЫ СКАЗАЛ ЭТАЛОННОЕ И ФАНТАСТИЧЕСКОЕ (Но если походы в толкан реже чем 2-3 раза в день — это может говорить о запорах!)

2 — Отличное усвоение пищи

3 — Хорошее усвоение пищи

4 — Среднее усвоение пищи

5 — Посредственное усвоение пищи

6 — Время бежать к врачу

7 — Тебе пиздец!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Регулярно 6 дней из 7 в неделю (иногда что-то пойдет не так и это абсолютно нормально) бомбардировка толкона исключительно снарядами 1-4 группы! Внешний признак очень важный! Цвет равномерный **БОГЕМНО ШОКОЛАДНО-КОРИЧНЕВЫЙ! БЕЗ РЕЗКОГО НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА!** (Да говно цветами пахнуть не должно, но и мерзкой вони тоже быть не должно, после которой хуй проветришь. **Здоровый кал практически не пахнет!!!!**)

Самый главный признак здорового пищеварения бесполезность туалетной бумаги и биде, так как здоровый кал не оставляет следов на коже (ВООБЩЕ!)

Второй главный признак регулярной походов на заседания в толканеллу! (Меньше чем один раз — вероятнее всего есть хронический запор и интоксикация организма!) В идеале 2-3 похода на заседание в день! МИНИМУМ 1 раз в сутки!

Третий признак здорового ЖКТ отсутствие пердежа и газов о слова СОВСЕМ!!!

Присутствие газов очень плохой признак, говорящий о проблемах с ЖКТ!(Еда плохо усваивается, а на ней развивается патогенная микрофлора)

А теперь основные внешние признаки:



Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

1) Зловонный запах изо рта (который появляется даже после тщательной чистки полости рта и при отсутствии тонзиллита)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Скорее всего понижена кислотность и патогенная флора чувствует себя как дома! (Привет Хеликобактер пилори, язвы/изжоги/гастриты и другие проблемы с ЖКТ)

2) Прыщи/Угри и другие проблемы с кожей ЯВНЫЕ признаки (организм просто кричит от проблемах с ЖКТ, скорее всего печень не справляется со всеми ядами)

3) Ранние морщины/Шелушения/Пигментные пятна/Проблемы с суставами и связками следствие плохого усвоения питательных веществ, либо их недостатка в рационе.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

4) Очень сильно страдает иммунитет, а значит частные вирусные/бактериальные/грибковые заболевания становятся частыми гостями в вашем теле.

5) Невозможность эффективно набирать мышечную массу, у меня со школьных лет были жесткие проблемы с ЖКТ (хронический панкреатит, дискинезия желчных путей, хронический дисбактериоз) буквально кормил унитаз как и многие худые ребята вроде меня!

Поэтому, если ты такой же дрищ как я раньше, и никак не можешь набрать, то советую **разобраться с ЖКТ** основательно и каждый грамм пищи пойдет на строительство тела!

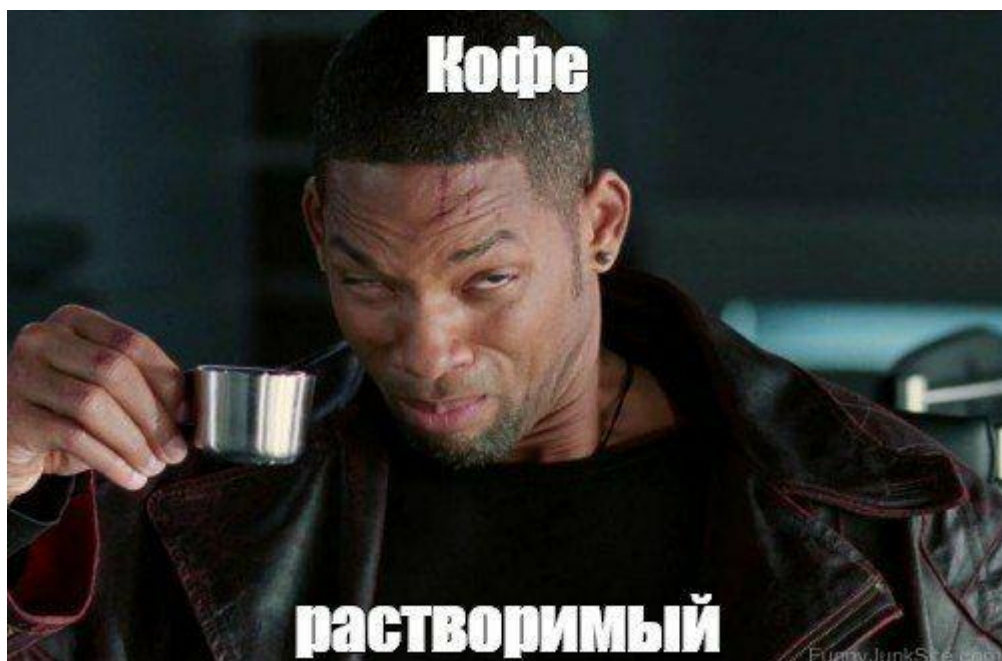
Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Теперь любой из прочитавших стал говняным сомелье и смог понять состояние своего ЖКТ по всем фронтам!





Супер кофе от Манова



ЧТО ДАЕТ СУПЕР КОФЕ ОТ МАНОВА?

Бешенный метаболизм и обмен веществ (Очень сильно сушит тело и избавляет от отеков и лишнего жира, особенно в проблемных местах)

Улучшение когнитивных функций (Просто взрыв идей, образов и нескончаемый поток мыслей)

Энергетический подъем (Переть будет нереально настроение на 100++, а усидеть без дела буквально невозможно)

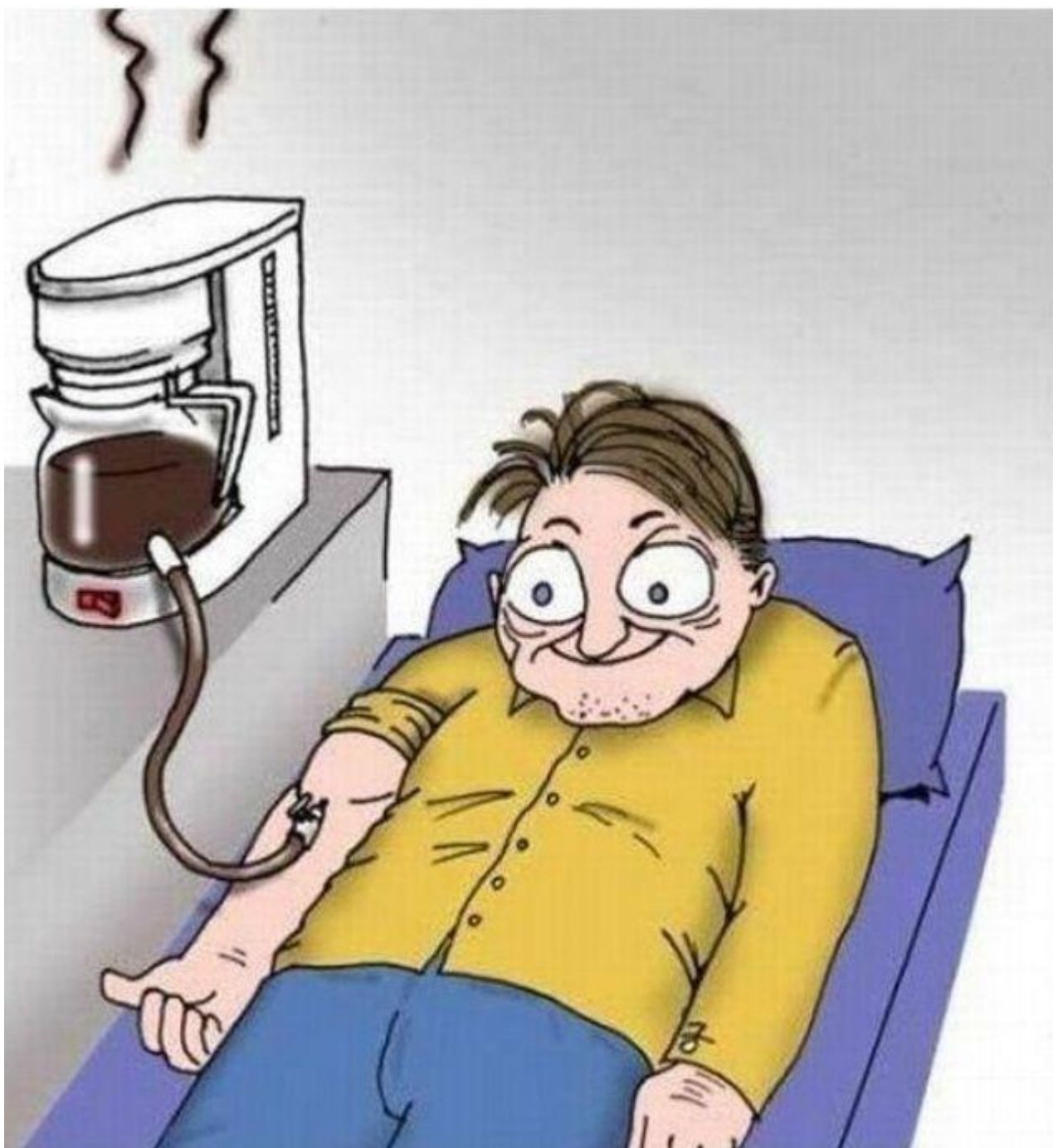
Чувство сытости (Гарантированно пару часов отсутствие голода)

Улучшение состояния микрофлоры кишечника (Благодаря особым кислотам усиливает иммунитет и помогает бороться с патогенной микрофлорой)

Большое содержание в хорошем зерновом кофе полифенолов (полифенолы в кофе могут помочь предотвратить ряд заболеваний, таких как болезни сердца, рак и диабет 2-го типа .

Александра до сих пор не отпустило Осторожно !





КАК ПРИГОТОВИТЬ СУПЕР КОФЕ МАНОВА

Для создания нашего энергетического эликсира понадобятся:

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

1) Кофе (Зерновой кофе ЧЕМ ДОРОЖЕ ТЕМ ЛУЧШЕ!)

2) Кокосовое масло.

ИЛИ

3) Топленое масло гхи.



ИЛИ КОМБО ТОПЛЕНОЕ МАЛО ГХИ И МСТ КОКОСОВОЕ МАСЛО (Такая комбинация на 100% мощнее и ВКУСНЕЕ!)

Сначала завариваем кофе. Для этого подойдет френч-пресс, кофеварка или турка. В готовый кофе добавляем по 1 чайной ложке топленого и кокосового масла (через несколько приемов можно начать постепенно увеличивать порцию масел до 1-2 столовых ложек). Все это нужно взбить при помощи блендера 20-30 секунд.

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Употребление получившейся смеси идет на голодный желудок ВМЕСТО завтрака. (С ЕДОЙ НЕЛЬЗЯ)

ВАЖНО: Если все ингредиенты просто растворить в кофе, в итоге получится кофе с большим количеством тупо плавающего жира – без блендера не обойтись!

Я использую любое зерновое кофе(Беру либо у себя в рестике что подает бармен либо покупаю любое дорогое, разницу по вкусу я не различаю, все кофе для меня на вкус как — кофе)

КАКОЕ МАСЛО ИСПОЛЬЗУЮ Я(ВАЖНО!):

<https://ru.iherb.com/pr/Pure-Indian-Foods-Organic-Virgin-PrimalFat-Coconut-Ghee-15-oz-425-g/65288?rcode=ACH3846>

(Хватит примерно на 40 порций суперкофе, удобный варик + для готовки еды отлично подойдет)

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

<https://ru.iherb.com/pr/Organic-Valley-Ghee-Clarified-Butter-7-5-oz-212-g/82576?rcode=ACH3846>

<https://ru.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-Organic-MCT-Oil-12-fl-oz-355-ml/99738?rcode=ACH3846>

(Хватит примерно на 40 порций суперкофе, тут МСТ кокосовое масло оно практически безвкусное и более сильное чем простое кокосовое)



+ Лично я усиливаю кофе вот этими штуками:

https://www.iherb.com/tr/cb?pcodes=NLI-20366qty1sido_LKN-01680qty1sido&v=2&rcode=ACH3846

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

Этот рецепт — один из многих вариантов повышения эффективности работы организма. ДАЛЬШЕ БОЛЬШЕ!

BORK Блендер B804 Мощный/Красивый/Удобный

Единственный минус — не для бедных.

Но сука стоит своих денег!

Другие крутые курсы и тренинги качайте на сайте - <https://boominfo.org/>

