

# Вещества — Lurkmore

← [обратно к статье «Бодибилдинг»](#)

Самый шумный спор стоит вокруг «[химии](#)», с помощью которой качки, по мнению большинства, и становятся качками. Противники бодибилдинга вопят, что химические мышцы — это [б-гопротивно](#), омерзительно, «не спортивно» и качки просто убивают себя. Каждая смерть тут же объявляется следствием принятия допингов. Более того, утверждается, что без веществ вырасти вообще нельзя.

Разумеется, данный спор делит и самих качков ровно на два лагеря «натуралов» и «химиков», — одни принципиально не жрут химию, другие, соответственно, имеют большие мышцы. Натуралы заявляют — здоровье дороже. Стать чемпионом по пауэрлифтингу или Мистером Олимпия не всем дано, а вот хуй уже стоять не сможет, плюс будет барахлить сердце, болеть печень. Химики заявляют — профессиональный (в смысле, где рекорды ставят, ага) спорт не обходится без химозы. Тут они, конечно, правы, но фишка в том, что как раз профессиональные спортсмены не участвуют в подобных обсуждениях, у них просто нет на это времени.

## Польза природы

Итак, при «натуральной» раскачке:

1. Хуй не просто *всё ещё* стоит, а стоит и в шестьдесят лет, ибо такие упражнения как приседания и становая тяга усиливают и развивают кровообращение в тазовой области, где как раз и находится [МПХ](#). Также, кач заставляет гипофиз выделять всякие хорошие вещества, которые, в том числе, заставляют и яички выделять хорошие вещества, что, помимо кровообращения в тазовой области, тоже вносит свой вклад. Но всё это, разумеется, если беречь своё хозяйство. Качок-натурал всё такой же обычный человек, и также может в 25 лет, посидев на холодном камне, получить простатит.
2. Никаких проблем с внутренними органами, разумеется, при «правильной» методике, соблюдении техники безопасности, страховке и наличии какого-никакого мозга у качка.
3. Без приема стероидов нет смысла тренироваться 5-6 раз в неделю, это приведёт лишь к перетренированности и травмам. Гораздо лучше потратить время на изучение своего организма и подбор оптимальной для себя методики — может оказаться, что одна-две тренировки в неделю (при условии правильного питания и соблюдения режима) позволят раскататься до природного максимума, пусть и за несколько лет, а не за пару месяцев.
4. Считается, что при прекращении тренировок мускулы не начинают тут же «сдуваться», их не нужно специально «фиксировать». Впрочем, кому-то не везёт, и он теряет избыток мышечной массы через полгода, даже если не химичил, а кому-то удаётся поддерживать себя в форме и после веществ. Статистики нет, срать бесполезно.

## Подкормка

Как обстоят дела с химией на самом деле, никуда не выяснено по причине отсутствия статистики. Понятно, что анаболики жрут, но признаются в этом единицы. Можно сказать следующее:

1. Расти без «химии» — вполне реально, но скорость роста у каждого отдельного человека будет разной. Как уже отмечалось выше, натуральные мышцы обычно медленнее «рассасываются» при отсутствии тренировок, чем мышцы, набранные на «химии». К тому же, стероиды в первую очередь ускоряют рост мышц, но никак не связок — веса растут слишком быстро, и сухожилия не успевают к ним привыкнуть, что чревато серьёзными травмами при несоблюдении техники безопасности. А при недостаточной калорийности рациона можно начать «усыхать», становясь сильнее, но никак не больше. Тут следует отметить, что большие веса рассчитаны на силу и объём, а вот малые веса и много повторений, грубо говоря, никогда не принесут впечатляющих мышечных объёмов. Если сделать очень грубое обобщение, то огромные веса и менее пяти повторений — это пауэрлифтеры, среднетяжёлые веса и 6—12 повторений — это бодибилдинг, а пятнадцать и более повторений с небольшими весами — тренировка, которая имеет место в



E. Sandow vs. J. Cutler.  
Немецкое трудолюбие 1900-го года против американской спортфармы 2000-го.

[ДОЛБИ ПРОТЕИН: Optimum Platinum Hydrowhey, полный обзор продукта от NILETTO](#)  
[Качок о гидролизатах СГНИВШАЯ ГРУДЬ.](#)  
[Анаболические стероиды и школьники-доминаторы.](#)  
[Тестостерон и последствия Школьники-доминаторы](#)  
[Whiskey Workout](#)  
Как правильно принимать протеин по пятницам



Он кушал стероиды.

бодибилдинге, но не несет за собой больших объемов.

2. **Есть мнение**, что результаты химиков не стабильны, после прекращения «курса» мышцы сдуваются быстрее, так как половые железы не способны вырабатывать нужное количество тестостерона для их поддержания<sup>[1]</sup>. Для возврата мышц нужен следующий «курс», чуть побольше, потом ещё и ещё. Ну ты понел.
3. Говоря о спортивном питании и добавках, стоит сказать, что любой опытный бодибилдер знает — имеет смысл принимать только разные виды протеиновых коктейлей (скажем, гейнер может являться единственным способом увеличить калорийность рациона до нужного уровня), аминокислоты, витамины и креатин. Вообще, необходимость приема спортивного питания сильно преувеличена, спасибо вам, братья Вейдеры. Вместе с тем про белковые добавки надо помнить, что обжирание ими до предела может вызвать в лучшем случае блевоту, а в худшем — ударить по почкам и печени (особенно надо быть осторожным тем, у кого хронические заболевания этих органов). И если качаться «в натуралу», то есть без «химии», то и пользы от спортпита — как от козла молока, ибо организм просто не усваивает такое количество питательных веществ.



You gonna get raped!

## Спортпит

Отдельного упоминания заслуживает «православная химия». Качки, считающие себя натуралами, так не склонны считать химией так называемый спортпит — протеин, креатин, бсаа, аминки. Ибо полагают, что большинство протеинов получается по тому же принципу, что и детское питание, то есть из синтеза молока. В принципе так и есть, но встречаются долбоёбы, которые даже эти безобидные вещества считают химией, от которой будет минимум **нестояк**.



Никакой химии, только физические упражнения и натуральная пища.

Профи перед соревнованиями жрут лекарства, всяческие диуретики и «обезжириватели»: чтобы покрасоваться рельефными буграми на сцене, атлет должен почти под ноль согнать лишнее сало, заставив организм перегнать его в **дигидрогена монооксид**. Приходится «сушиться», удаляя из тушки имеющуюся жидкость и поддерживая её **дефицит**. Качок перед соревнованиями — это натуральный **генератор зла**, потому что нормально жрать и пить ему почти нельзя, из-за диуретиков **хочется постоянно ссать**, но при этом надо продолжать качаться, иначе мускулы очень быстро теряют объём из-за обезвоживания. Очень полезно для здоровья!

Ассортимент спортивного питания чуть более, чем наполовину состоит из совершенно бесполезных (а иногда и не совсем полезных) товаров, направленных исключительно на опустошение кошелька с последующим обогащением изготовителя (и даже не распространителя, учитывая минимальный навар торгашей). Из всего разнообразия можно выделить следующих представителей, которые могут принести хоть какую-то, да пользу:

1. Протеин — с белковыми добавками все предельно просто и понятно — 30 граммов на пол-литра молока/воды после тренировки действительно помогут организму восстановить подистощенные резервы собственно белка. Забудь про гейнеры, если не хочешь платить за мальтодекстрин по цене **кокаина**. Более того, от такого количества сахара ты можешь попросту заплывть жирком вместо обретения рельефных сисек и бицухи.
2. Креатин — действительно может помочь начинающим чуть быстрее проапгрейдить силовую составляющую своего тренинга. Нафиг не впало опытным качкам (хотя они все равно его жрут в космических масштабах) или же просто людям, которые занимаются (или занимались в прошлом) каким-нибудь относительно кошерным спортом — от бокса до плавания, так как энергетические системы организма уже развиты и в подкормке креатином не нуждаются. Также не смотри на всякие матрицы, «революционные формулы» и т. д. — никакой повышенной эффективности по сравнению с простым моногидратом креатина они не показывают и показывать не могут. Биохимия-с
3. Витаминные комплексы — если в организме чего-нибудь из перечня витаминов не хватает, это может сказаться на качестве и результате задрочивания железок. Колёса помогут это компенсировать. С другой стороны, если ты не полуфабрикатными пельмешками живёшь с печенькой вприкуску, то никакого видимого и невидимого эффекта не получишь. Ну, и нет смысла покупать новомодные витаминные комплексы «для спортсменов» — любой импортный поливитаминный комплекс из аптеки за 500 деревянных ничем не хуже.
4. L-карнитин — может принести профит (в виде более скорого сжигания жировых отложений) любителям бегать/крутить педали от часа и дольше. Тягающим железяки дрищам/жирдяям эффекта никакого не даст. Ну и опять же, если с рационом все в порядке, — вряд ли получишь какой-либо эффект.
5. Рыбий жир/Омега-3 добавки — существуют две категорически необходимые человеку жирные кислоты — ЭПК и ДГК, нужные для нормального функционирования многих систем метаболизма. Это тот самый рыбий жир™, который отказывался есть Крошка Ру. Цимес тут в том, что получить кислоты в достаточном количестве можно **исключительно** из жирной морской рыбы. Так что если

ты не настолько богат, чтобы позволить себе красную рыбу (и то исключительно отловленную в море, а не выращенную в бассейне) на обед через день или не являешься любителем потреблять селедку по 5 раз в неделю, то эта добавка для тебя. Мало того что жировая прослойка будет выпиливаться интенсивнее, так еще и меньше шанс откинуть коньки от инфаркта на беговой дорожке/в бассейне, да и вообще на улице (гуглим статистику сердечно-сосудистых заболеваний у японцев и других соседей больших соленых водоемов, у которых нет проблем с потреблением сих жизненно важных ЖК). Также забудь про хваленое льняное масло — мало того что вместо кошерных ЭПК и ДГК получишь нахуй не нужную АЛК (вернее, конечно, нужную, но ни разу не дефицитную), так еще и неиллюзорно обогатишь свою тушку канцерогенами, возникающими вследствие окисления оной на свежем (и не очень) воздухе. Благодаря небезызвестному Борису Цацулину, знание о важности употребления рыбы/рыбьего жира двинуло в массы, за что Борису отдельное спасибо.

6. Собственно допинги, та самая ругаемая химия. Самые знаменитые, конечно, — анаболические стероиды, являющиеся, по сути, тестостероном (сустанон 250) или его синтетическими производными (например, метан). **Тестостерон** — то самое вещество, из-за которого у тебя **спермотоксикоз** и волосы вокруг пивки. Если ни того ни другого нет, либо ты девочка (и то — **фригидная**), либо этого вещества у тебя маловато. Но для качка **это не главное**. Важно то, что от тестостерона растут мышцы, а общее состояние — примерно как при половом созревании, с **прыщами**, вонючим потом, но уже без ломки голоса. Интересно, что сам тестостерон малоинтересен качкам — **конечный результат слабоват**, посему они пользуют синтетические производные оного. Поначалу, лет так полвека назад, это были препараты из аптек, которые **хирурги** использовали в терапии после тяжелых операций или других подобных некайфовых штуках типа обширных ожогов, потом быстрорастущими барышами от набирающих популярность медикаментов заинтересовались **сыны Израилевы**, и сумрачные гении начали выносить из своих лабораторий всякие там ампулки и таблеточки, употребляя которые можно было очень быстро набрать мышечную массу и нарастить силу — собственно, большинство современного ассортимента именно тогда и было создано. Нынешние поколения химиков мало что родили на свет — так, пару-тройку вещей, и то только из-за того, что все старые препараты давно и успешно ловят на антидопинге. При приеме стероидов основная задача состоит в том, чтобы поднять уровень тестостерона на нужный уровень и поддерживать его там. Вдуешь слишком мало — нужного эффекта будет мало, переборщишь — налицо будут все прелести лютого спермотоксикоза, такие, как необоснованная агрессия и **лютое, бешеное** желание половой ебли со всеми вытекающими. В Пиндостане был даже зарегистрирован случай отстрела бодибилдера собственной женой за то, что тот её периодически **насильно пользовал**. Возросшее либидо, впрочем, наблюдается лишь во время гормональной терапии, после уже — увы. Также, при неправильном использовании тестостерон может превращаться в женские половые гормоны. В нормальной жизни происходит так же, ибо без эстрогенов стоять тоже не будет, однако масштабы тут уже совершенно другие. У пациента растут сиськи и возникает желание плакать, когда обмороженный **няшечка** Ди Каприо уходит под воду в «**Титанике**», хнык-хнык. Желющие полюбоваться на гинекомастию могут погуглить «Мистер Олимпия 1981» и **присмотреться** к Франко Коломбо.

Основной же вред от принятия гормонов в том, что, чуя, что гормонов и так хватает, перестают работать яйца, бывает что и насовсем. К тому же грузятся печень, сердце и прочая требуха. Так что, каждому — своё.

И да, если есть сомнения, как же расти — натурально или нет, то рекомендуем к ознакомлению **это** или вот **это**. Возможно, ты придёшь к единственно правильному выводу.



Кто сожрал метана пачку, тот похож на водокачку

## Метан

Метан (метандростенолон, methandienone) — легендарные таблетки, полсотни лет назад выпущенные в **америках** как средство от дистрофии. Спортсмены быстро прочухали, что если они начнут лечиться от «дистрофии» попутно с тренировками, **профит** будет волшебный.

Получилось даже лучше, чем все думали — если дистрофики приходили в норму, то нормальные становились здоровыми, а здоровые росли как говно на дрожжах. Качки **возрадовались до плещи**, и очень скоро метан стал самым популярным допингом ever! Сами любители стальных мускулов любят называть метан «хлебом штангиста». В те годы были популярны стишки «Яйца, мясо и сметана не заменят нам метана!» и «Хочешь быть большим как слон и с осиной талией — жри метандростенолон с оротатом калия!».

В этой стране популярность качкизма пришлась на те годы, когда метан уже запретили и сняли с производства — в общем, как всегда в совке отстали от загнивающего запада на два десятка лет. Достать аналоги было трудновато, и химическое счастье пришло в подвальные качалки только в дикие **девяностые**. До любого качка-новичка в то время обязательно доходили слухи о каком-то волшебном веществе — то ли «метане» (некоторые индивиды серьёзно считали, что это газ, который нужно шприцом закачивать в нижний мозг), то ли «сметане» (и, естественно, начинали напирать на этот продукт, что в общем-то не так уж и плохо, ибо белок), хуле, чудо интернетов ещё не было явлено миру. Опять же по незнанию **нубы**, добыв натуральный метандростенолон (или его подделки), ужирались им очень быстро, кроме роста мускулов получая в нагрузку убитую печёнку и становясь героями через



одного.

## Станозолол

Он же винстрол, он же стромба, он же становер. Номер один в списках допингов профессиональных спортсменов (здесь речь идет уже о вполне себе привычных спортсменах, тех, что по телеку фигурируют в конце новостей). Как и метан, придуман [пиндосами](#), и тоже довольно давно. Качки его используют часто, но не по прямому назначению — он является основным препаратом для «выхода» из курса более тяжелых препров. Станозолол активно гонит воду из организма — ощущения в этот момент естественно жутчайшие — адская боль во всех суставах и работающий с перебоями мотор — ведь всю свободную воду из организма слили! А вот настоящие спортсмены-профессионалы его боготворят, он позволяет достичь сумасшедших силовых и скоростных показателей практически без дополнительного роста объема и веса тела — можно остаться в весовой категории или сохранить оптимальные тактико-технические характеристики.

Станозолол поднимает силу сокращения мышечных волокон и за несколько протяжённых курсов может поднять настолько, что при излишнем напряжении мышца может порвать сама себя — такие случаи бывали у бегунов на финише — или оторвать сухожилие от кости, а в особо тяжелых случаях — и с её частью. Опять же, сгонка лишнего веса — так любимый качками венозный рисунок на теле — появляется именно после его приёмов. В современном спорте приём станозолола тщательно замалчивается — в длительный период подготовки между соревнованиями используется хоть и негласно, но обязательно, а если на этих соревнованиях допинг-тестов нет — так и вовсе внаглую. Результат особо упоровшихся можно наглядно увидеть при трансляциях матчей NBA — в командах есть пара-тройка игроков, прыгающих в высоту с лёгкостью воздушного шарика на фоне вполне обыкновенных по баскетбольным меркам прыжков. Станозолол активен в организме лишь короткое время, поэтому качки его жрут непосредственно перед соревнованиями, что никак не добавляет их мотору здоровья, ведь перед процедурами меряния пиписьками качаться надо крайне интенсивно, иначе «мышца уйдёт» и желаемого рельефа никак не получишь. Среднестатистическим же спортсменам-химикам на это насрать — откат силы у него очень маленький, главное, чтобы допинг-тест ничего не показал, поэтому они вкушают все прелести современной химии в основном на сборах или в межсезонье.

Станозолол сыграл злую шутку не с одной сотней спортсменов — публичное лишение регалий не хухры-мухры, Бен Джонсон так и вовсе рыдал на беговой дорожке. Те же, кто остались непоиманными, заработали себе стертые из-за недостатка воды суставы и связки.

## Синтол

Разговор о химии был бы совсем уж неполным без упоминания синтола. Это силикон для безвольных качков. Если стероиды хоть и вредные, но всё-таки растят массу и силу, то синтол просто заставляет мышцу опухать и казаться больше. Фото справа, на котором [тёлка](#) ([скорее всего](#)) и загорелый хмырь с атипичным бицепсом, тому пример.

Как уже было сказано выше, химики прибегают к инъекциям различных препаратов. Самое обычное дело — инъекция масляного раствора тестостерона или нандролона в жопу. Такая инъекция делается раз в неделю, а то и месяц, и препарат рассасывается всё это время. Несколько другое дело — уколы водных растворов стероидов, которые надо делать один раз в день, а то и чаще, например, именно так колют средство «Винстрол депо» — водную эмульсию станозолола, о котором сказано выше.

Качки винстрол используют ограниченно — мышца от него растёт слабо, а большой прирост силы для качков [не особо нужен](#). Однако, помимо сушки и улучшения рельефа, винстрол имел интересный побочный эффект — за счёт большого количества уколов мышца воспалялась и на некоторое время распухала. Это увеличение объёма можно было использовать во время выступлений, если, конечно, там не было допинг-контроля — ибо опухшая мышца сдувалась за пару дней, а следы винстрола в анализах обнаруживались ещё несколько недель. Поэтому именно для увеличения объёма таким непрямым способом винстрол использовали редко, но такая практика надумила билдеров искать другие препараты именно для увеличения объёма.

Первым мышцу безвольно распухать заставил препарат эсиклен, появившийся в восьмидесятых, — его анаболическое действие было крайне слабым, но вот раздражающий эффект был очень силён — буквально от одного-двух уколов мышца раздувалась из-за прилившей крови, качок при этом чувствовал в ней постоянное жжение, неприятное, но более терпимое, чем пять уколов винстрола ежедневно, да и эффект его сохранялся не день-два, а уже около недели.



Синтола много не бывает. Он всегда придаёт мышцам эстетику, рельеф, грацию.

<https://www.youtube.com/watch?v=5BMutbzazJE>

Нямка

[Toma Mais ADE Troxa !!!](#)

А вот так их сдувают  
[ТОП-5 СИНТОЛЬНЫХ ФРИКОВ](#)

Синтоловые уроды

[Badmaestro — Я и Синтол \(feat Кирилл Терешин\)](#)

Я и синтол

[СИНТОЛ: ОПАСНОСТЬ.](#)

[Мифы и факты. Мышцы как «швейцарский сыр»](#)

Последствия синтола

Всё же эсиклен был, хоть и слабым, но стероидом, и даже он давал мало-мальский, а прирост силы. Но самый ушлый качок, а по совместительству — химик-любитель, пошёл дальше и разработал средство, которое даёт один лишь объём, но не на пару суток, как винстрол, а на несколько лет.

Результат его работы — синтол, средство, состоящее из жироподобных веществ, которые попросту забивают собой место между мышечными волокнами, не прибавляя ни миллиньютонa силы. Синтольные «мышцы» больше похожи на зловердные опухоли, чем на настоящие мышцы, а сам поциент становится даже слабее, чем был, так как кровеносные сосуды передавливаются и мышцы больше не получают нормального питания. Поэтому, если видишь дрыща, но с руками по полметра в обхвате, знай, — это синтольщик! Кстати, официально синтол запрещён, поэтому продаётся — подумайте только — как масло для [натирания кожи](#) перед выступлением. Называется сея панацея «rump&pose», стоит порядка 300—400\$ за банку, и ей нет-нет да и пользуются даже такие титулованные ребята, как [Флекс Уиллер](#).

Кстати, фрика на том фото зовут Грег Валентино. Как и любого дебила, его постигло ожидаемое наказание — взорванный ~~мөөж~~ бицепс. Любители гуру могут пофапать на его гниющую конечность чуть ниже. [Начинку](#) его черепа можно оценить по этой цитате:

Абсцесс на моей правой руке был настолько большим, что я просто вычёрпывал коричневый гной из неё. Я очень много кололся. От этого у меня появились гнойники. Я бы мог выжать свою руку, и струя гноя вылетела бы на 6 футов, без шуток. От её вида тошнило. У Боба Бонэма есть видеозапись, которую он всем показывает в Strong and Shapely. На ней я наполняю четверть-литровую банку гноем и кровью из моей правой руки.

Синтольные фрики есть и в этой стране, больше всего прославился некий студент [Кирилл Терешин](#), вкачавший в руки аж несколько литров этого вещества. Он же породил недомем «руки-базуки».

Галерея мутантов



Синтол-поцы



Именно это и требуется, чтобы стать мутантом



Ещё любитель синтола



Мутант справа какбе готовится лопнуть



Ну ты понел...



Сильный удар кулаком по любому из бугров приведёт к разрыву и госпитализации мутанта



Разрыв мышцы из-за синтола



Он всем пытается показать



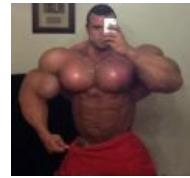
Какбе молодой  
Брюс Уиллис  
какбе качок



Нарушение  
микроциркуляции  
сосудистого  
русла плеч  
налицо, еще  
немного — и  
привет гангрене



Человек-муха  
занят готовкой  
еды



Типичный  
самовлюблённый  
синтоловый позёр



Синтол нот  
детектед, зато  
имеются  
предельно  
вспучившиеся  
вены, похожие на  
подкожных  
червей



Надо заметить, что профессионалы иногда используют синтол для минимальной коррекции отдельных мышц. Проще говоря, если у тебя один бицепс нормальный, у другой чуть-чуть скошен с одной стороны из-за какой-нибудь старой травмы, и сколько его ни качай — форма остаётся неправильной, тогда поможет немного синтола. Он догоняет «бракованную» мышцу до нужной формы и убирает недостаток фигуры, мешающий победить на соревнованиях. Это имеет смысл, повторим, только для профессионалов мирового уровня, и только в случае наличия небольших дефектов, которые не устраняются больше ничем. А пытаться увеличивать мышцы с помощью синтола может только конченный долбоёб. Цементом можно замазать трещину в стене, но чтобы строить дом целиком из цемента — это надо иметь справку из дурки. То же и в случаях с синтолом, особенно когда за него хватаются непрофессионалы.

## Жратва

Еда — это основной строительный материал для мышц, ибо даже употребление всяких метанов без неё абсолютно бесполезно — мышцы не растут на одном чистом воздухе. 3—6 мегакалорий при наборе массы — необходимая норма. А при недостатке калорий в первую очередь уничтожается гликоген печени (углевод), далее мышцы (белок) и только потом клетчатка тушки (жиры). И это, кстати, основная аксиома похудения — тратить больше, чем съедаешь.

Не стоит забывать о качестве употребляемого в чрево, от пельмешек с [маянезиком](#), куска сала и пивасика с чипсами растёт только живот.

Хавка с годами становится для качка [святым ритуалом](#), который он бережно охраняет от посягательств даже близких людей, и не дай бог кто-то не вовремя встанет между ним и ней или «уничтожит» предназначающуюся **для него** еду. Лютый, бешеный пиздец обеспечен!

Что же в основном употребляют качки:

- Мясо. Очень много мяса. «I am what я ем» какгрицца. Бодибилдеры-[вегетарианцы](#) — это ой какая экзотика. В зависимости от региона мира (и дешевизны сырья) преобладают в основном говядина и курица. В странах загнивающего запада (Канада, США) добавляется ещё растительный белок (фасоль в банках без соли и прочего) — мясо для бедных.
- Сложные углеводы — например, каши. Очень много кашек. Чаще всего это овсянка, гречка, рис и пшеничная, но здесь всё скорее зависит от личных вкусовых предпочтений. Сюда же можно отнести всеми нами любимую картошку.

- Молочные продукты. Молоко, кефир, творог и так далее... желательно всё это с низким содержанием жира.
- Яйца. Потребление яичных белков доходит до космических масштабов. Замутить яичницу из десяти белков утром вполне нормальное дело, так как в такой порции содержится всего-лишь 30—40 граммов белка. При снижении массы следует отказаться от желтка, но белок обязателен. Если употребляешь в сыром виде, то авитаминоз тебе гарантирован точно и возможно ещё сальмонеллёз ([перепелиные яйца](#), кстати, такие же яйца, и в сыром виде тоже небезопасны). Кроме того, не следует забывать, что белок из вареных яиц усваивается куда лучше, чем из сырых (90% против 50%).
- Бобовые. Соя, горох, фасоль, чечевица. Пердѣж обеспечен. Если же он не доставляет, то его можно избежать, замочив перед приготовлением продукт на сутки в воде. Воду желательно менять пару раз в течение дня. В первые часы замачивания можно наблюдать то, что могло произойти в брюхе.
- Рыба. Чаще всего нежирная (красная не в счёт). Консервированный тунец в собственном соку с полок супермаркетов считается в основном качками, а рядом стоят горы нахуй никому не нужного в масле.
- Морепродукты. Но это, скорее, распространено среди [VIP](#) или в промысловых центрах, где этого добра как грязи.
- Овощи, фрукты. Клетчатка и витамины — это [заебца](#).

## Примечания

1. <sup>↑</sup> Кстати говоря, грамотная послекурсовая терапия позволяет свести откат массы к минимуму, но [реальные посоны](#) таким мелочам внимание обычно не уделяют.