Время есть! Похудение, которое тебе понравится

Автор:
Андрей Невский

Время есть! Похудение, которое тебе понравится

Андрей Невский

#Мастер здоровья

Ты наверняка мечтаешь похудеть. К лету, к Новому году, ко дню рождения и так далее. Возможно, ты уже перепробовала все возможные диеты, но результата нет. Сначала все хорошо, ты худеешь и радуешься жизни, потом сидеть на диете становится все труднее, «вес встает», мотивация пропадает, ты перестаешь следить за питанием – и вуаля! Килограммы возвращаются обратно в двойном объеме, и все повторяется вновь. Пора разорвать порочный круг – похудение может быть комфортным: без стресса и даже со сладким на ночь! Не веришь? Тогда эта книга написана специально для тебя! Андрей Невский, специалист по комфортному похудению, знает, о чем говорит, ведь он «похудел» уже более 1500 девушек. Ты можешь стать одной из них. Все, что тебе нужно, – это вступить на путь перемен.

Андрей Невский

Время есть! Похудение, которое тебе понравится

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Невский А., 2018

© Ефимова К., иллюстрации, 2018

© Юферева К., фотография на обложку, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

От автора

Привет! Давайте знакомиться! Меня зовут Андрей. Несколько лет назад я уволился со стабильной работы, чтобы помогать людям. Я тогда понятия не имел, как именно буду это делать, но желание мое было настолько сильным, что захватывало дух. Я мечтал, чтобы моя работа сделала кого-нибудь хоть чуточку счастливее, и хотел, чтобы удовлетворенных, гармоничных и счастливых людей вокруг было больше. Мечта ясная, но как ее воплотить – было абсолютно непонятно. И я решил делать то, что умею лучше всего. Делиться своими знаниями, умениями и опытом.

Так вышло, что последние 19 лет жизни я увлекался вопросами питания и тренировок. 19 лет – срок немалый! Спорт для меня всегда был лишь хобби, но за годы работы удалось впитать достаточное количество информации. Оставалось только приложить эти знания к моей мечте – делать людей счастливыми. Вуаля! И в этот момент я решил найти ключ к изменению тел. Я сам захотел стать этим ключом, применяя накопленные за долгие годы знания и опыт. И я понял, с чего нужно начинать.

Так появилась моя онлайн-школа комфортного похудения. Я обучаю похудению и делаю это особенным способом. Он появился совершенно случайно, может быть, потому, что я никогда не интересовался, как работают другие специалисты по питанию. Честно говоря, я до сих пор не знаю, как они работают. У моей школы свой путь, и мы работаем ради людей. Вернее, ради прекрасной половины человечества. Я считаю, что для женщины очень важно чувствовать себя красивой и желанной, нравиться себе и окружающим, любить свое тело и жить с ним в гармонии. Именно поэтому мы сконцентрировали все свои силы на помощи

вам, дорогие женщины.

У меня есть большая цель: научить всех женщин управлять своим весом – когда угодно и как угодно. Дать такие знания и навыки, с которыми вам больше никогда не придется обращаться к специалистам по питанию. Научить осознанному отношению к еде, к своему телу и процессу его изменения. Но за этой целью стоит еще большая цель – сделать вас счастливыми. И я очень надеюсь, что смогу сделать это для каждой женщины, которая хотела бы измениться и которой это действительно нужно! Я хочу, чтобы мое дело не только «сжигало» лишние жиры, но и зажигало душу, разум и сердце! Может быть, это будете вы, если решите поверить мне и полностью довериться. А уж я постараюсь не подвести!

Андрей Невский

Введение

Принято считать, что все женщины обожают крутиться перед зеркалом. Они часами могут разглядывать свое лицо, экспериментировать с прической, макияжем и всячески прихорашиваться. И как только они от этого не устают?!

Конечно, настоящая леди всегда чем-то в себе недовольна, чем-то не удовлетворена – вот и морщинка откуда-то появилась, и тон лица кажется недостаточно ровным, и цвет волос пора бы освежить. Но, откровенно говоря, все эти мелочи не доставляют женщине особых хлопот, ведь сегодня индустрия красоты предлагает дамам огромное количество средств, которые поистине творят чудеса. И при правильном уходе каждая женщина в любом возрасте будет выглядеть просто потрясающе! Можно смело сказать, что современная женщина в целом довольна собой и прекрасно научилась справляться с любыми косметическими проблемами. Одним словом – ситуация под контролем.

Но как только разговор заходит о ее фигуре, настроение резко меняется на противоположное. Остаться в купальнике и разглядывать все свои несовершенства в зеркале – удовольствие для нее весьма сомнительное! Тут кремами и ультрамодными продуктами бьюти-индустрии точно не обойтись!

И ладно зеркало – в него мы можем смотреть под выгодным нам углом, наслаждаясь достоинствами и не замечая недостатков. А вот случайно сделанное фото, как назло, вываливает перед нашей красавицей всю реальность, которая далеко не всегда соответствует ожиданиям. И если в теле явно заметны «излишки» – возникает желание от них избиться! Но худеть или нет – решать только вам!

Если вас устраивает отражение в зеркале, а также то, как на вас сидит одежда, как вы выглядите со стороны, и проблем со здоровьем у вас не намечается – худеть не нужно! Можно «принять себя такой, какой создала природа» и продолжать жить «в свое удовольствие», уплетая под любимые сериалы бутерброды с копченой колбаской, заедая неудачи в личной жизни тоннами мороженого и съедая «с чаем» килограммы шоколада, будучи уверенной в том, что «кусочек точно не повредит».

Я очень сомневаюсь, что природа создавала вас для того, чтобы вы становились живым складом энергии, принося в жертву свою привлекательность и здоровье. Более того, я абсолютно уверен в том, что вы изначально созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!

Вы созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!

Новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону.

Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не связаны с получением наслаждения от еды.

Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель – научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.

Работая с женщинами разного возраста и социального статуса, я точно знаю, что именно новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону. Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не обязательно должны быть связаны с получением наслаждения от еды! Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель – научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.

Я знаю, что вы испробовали все: сидели на всевозможных диетах, изучали научные статьи о похудении, перелопатили сотни сайтов и пабликов в Интернете. Вы «завязали» со сладким, «зашили» себе рот и даже смогли сбросить килограмм 10! Не так ли? Вы были счастливы, потому что думали – раз получилось избавиться от 10 кг, значит, получится сбросить и больше. И вот – идеальный вес был у вас уже почти «в кармане»…

Но радость ваша была недолгой, и через пару месяцев вес «пополз» обратно, предательски медленно и незаметно. Сначала вы не слишком волновались и думали, что все под контролем. Потом начали понимать, что вес возвращается и контролировать его вы уже не можете. Затем стали убеждать себя в том, что невозможно всю жизнь сидеть на огурцах и яблоках, – так ведь долго не протянешь, а денег на дорогущие морепродукты и всякую экзотику у вас нет. Потом вы, скорее всего, и взвешиваться перестали – «чтобы не расстраиваться». А в один из дней просто обнаружили, что вернулись к прежнему весу и даже набрали 3–5 кило сверху. Злость, бессилие, апатия.

Пройдет время, и вы снова будете готовы сделать новый круг – диеты, голодания, «новые методы», «революционные способы», «чудо-добавки для похудения», «обертывания»…

Знакомый сюжет? Конечно! И так будет повторяться снова и снова, пока однажды вы не махнете на себя рукой. А это худшее, что можно сделать в такой ситуации! Но никаких альтернатив вы даже близко не видите, поэтому такое решение – одно из самых распространенных.

Как же выйти из этого круга, спросите вы, как добиться результата и сохранить его? Как стать легкой, красивой, стройной? Как быть уверенной в себе и

светиться от счастья? Как?

Теперь есть ответы на эти вопросы! Я нашел их, работая со многими женщинами, которые сегодня имеют новую жизнь в «новом» теле, прекрасно выглядят и собирают тысячи комплиментов.

Не буду томить вас, дорогие мои читательницы, долгим ожиданием. Прямо сейчас мы начнем путь к стройности, легкости, гармонии. Но перед этим я хочу открыть вам два секрета, которые помогут вам взглянуть на вашу нынешнюю жизнь совершенно по-новому.

Секрет 1.

Создавая новую себя, вы создаете новую жизнь.

Да, вам придется признать: для того чтобы стать стройной, подтянутой и неотразимой, недостаточно «посидеть» месяц на диете и перестать лопать конфеты. Для этого мало ходить в спортивный зал раз в неделю, а после старательно подсчитывать, «сколько же я сожгла на тренировке». Для этого не нужно доводить себя до голодных обмороков и депрессивных состояний.

Вам нужно совсем другое: изменить свое восприятие еды, некоторые привычки и главное – начать контролировать свою жизнь.

Конечно, вы думаете, я такая волевая, да мне это – раз плюнуть! Не спешите. Если вы такая волевая, почему же до сих пор не освободились от лишнего жира и не носите обтягивающие платья? А потому, что ваши действия и меры были временными, вы мечтали только лишь уменьшить количество килограммов, но совершенно не желали менять себя изнутри. Вы боролись с килограммами и с собой, хотя нужно было отключить борьбу и включить правильный взгляд на происходящее. Вы пытались пройти быстрой, но неправильной дорогой, которая никуда не ведет, вместо того чтобы проложить максимально короткий путь, но пройти его до конца и безвозвратно. Путь к новому отношению к своей еде и к своему телу, путь к новой себе!

Теперь у вас в руках та самая карта, благодаря которой вы поймете, куда нужно двигаться, и, самое главное, как, чтобы создать себе новую жизнь и, может быть, начать наконец-то жить!

Секрет 2.

Все женщины хотят нравиться мужчинам, но по-настоящему счастливы они только тогда, когда нравятся себе.

Действительно, каждая женщина хочет быть любимой. Нет на свете женщины, которой не нравится ловить на себе восторженные взгляды мужчин и слышать завистливые комплименты женщин. Ради этого и сто диет перепробовать не жалко! Вот только бы после них остаться в живых и сохранить физическое и психическое здоровье.

Безусловно, не стоит отрицать, что лучшие свои порывы женщина всегда посвящает тому, кто дороже всех на свете, – любимому мужчине. Как и мужчина готов ради любимой горы свернуть. Но если мужчина получает самореализацию в процессе своей деятельности, то женщина постигает свою женскую сущность, только достигая гармонии с собой. Поэтому, если вы хотите сбросить за пару недель 10 кг только для того, чтобы угодить своему мужчине или соответствовать неким «стандартам красоты», вас рано или поздно постигнет неудача. Потому что ваша мотивация ложная. Невозможно всю жизнь кому-то угождать, и со временем ваше пламенное желание неизбежно угаснет. Вы снова начнете «позволять себе лишнее», «расслабляться», «снимать стресс» и толстеть, толстеть, толстеть…

Но если вы хотите нравиться именно самой себе, чувствовать себя уверенно, знать, что вы в силах изменить и свое тело, и свою жизнь, наполняя ее радостью и светом, вы обязательно сможете добиться всего, о чем мечтаете. Вы станете гармоничной, целостной и красивой женщиной. Такая женщина излучает свет и мощную энергию любви, которая делает ее желанной.

И это только два секрета. А сколько интересных и неожиданных открытий вас ждет впереди!

Не откладывайте жизнь!

Не стоит откладывать счастье, да и саму жизнь.

Если вы готовы стать на путь стройности, то нет больше повода откладывать это.

Знайте, что не существует ничего, что ограничивает вас или препятствует реализации ваших целей. Запомните, только вам решать – быть стройной и красивой или продолжать ублажать себя шоколадками и колбасой и страдать от ожирения и отеков. Только вам решать, как жить, – легко и свободно или быть заложницей собственной лени и прочно укоренившихся в вашем сознании заблуждений.

Не ждите понедельника, отпуска, зарплаты, первого числа нового месяца или чего-то еще. Если вы готовы к переменам и намерены шаг за шагом создавать новую себя – красивую, стройную, здоровую, желанную, – самое время начать прямо сейчас!

Читайте внимательно эту книгу, не ленитесь, откройтесь новому знанию и новой реальности, и у вас непременно все получится! Без сомнения, вы сможете стать стройной и привлекательной. Но это только первая наша цель.

Главная же задача – стать по-настоящему счастливой женщиной и достичь полной гармонии с собой!

Глава 1

Все, что нужно, – это верное направление и время

Как похудеть бесплатно?

Наверняка каждому человеку хотя бы раз в жизни приходилось делать ремонт в квартире своими силами – клеить обои, укладывать линолеум, красить стены, наклеивать плитку в ванной и т. п. Работа действительно не из легких! Сколько нужно сил, а еще больше нервов!

Решение делать ремонт самостоятельно, не привлекая мастеров, дается не просто. Понятно, что опытные маляры лучше справятся с покраской стен, нежели вы, для кого эта работа – тайна за семью печатями. К тому же вам совсем не хочется «заморачиваться со всем этим, лучше уж нанять людей», которые сделают из вашей берлоги конфетку!

И вот вы погружаетесь в волшебный мир Интернета, откуда выуживаете номера телефонов бригад и фирм, оказывающих такие услуги. После долгих и не всегда продуктивных переговоров по телефону вы понимаете, что ремонт вам влетит вам «в копеечку», – скорее всего, придется отказаться от поездки в отпуск, воздержаться от покупки новой шубки, о которой мечтали, или крутого гаджета, на который копили несколько месяцев. И тут сомнения начинают подтачивать вашу могучую волю – а стоит ли платить этим малярам такие деньжищи, да и за что? Неужели я не в состоянии стены покрасить или кусок линолеума на пол бросить? Эх, где наша не пропадала, справимся! Зато деньги целы будут! И вот – начинается ужас!

Оставим за рамками нашего рассказа количество сил и нервов, навечно погребенных под слоями побелки и краски. Сколько светлых надежд замуровано под грунтовкой и штукатуркой! И вот, когда силы уже на исходе, вы решаете прекратить ремонт, потому что, как известно, закончить его невозможно, можно только прекратить. И тут происходит все самое интересное!

На обоях надуваются пузыри, которые вы ежедневно с усердием протыкаете, каждые выходные подклеиваете обои на швах, и не только потому, что они отваливаются вам на голову, да и гнать волну на линолеуме в сторону ближайшего плинтуса – удовольствие не для слабонервных! Ох, все-таки нужно было пригласить мастеров, думаете вы. И денег на ремонт вам уже не так жалко…

Наверняка вы пробовали и худеть самостоятельно. Так ведь? Возможно, у вас даже кое-что получилось! Некоторые действительно добиваются определенных успехов. Но это скорее исключение, а не правило. Большинство девушек и женщин очень скоро снова набирают вес и возвращаются к прежним размерам. А это очень обидно! Ведь они сжигали каждую калорию, терзая себя мучительными диетами и изматывая до седьмого пота в кардиозоне спортзала. И хорошо, если только этим дело ограничилось, а не дошло до серьезных проблем со здоровьем, таких как приступы гастрита, голодные обмороки и прочие неприятности.

Скажу прямо: делать ремонт в квартире своими силами – менее опасно, но столь же непродуктивно, как и худеть без помощи специалиста.

Строго говоря, нет ничего плохого в том, чтобы самостоятельно клеить обои. Но перед этим нужно детально разобраться в вопросе и подготовиться. Купить клей и другие необходимые строительные материалы, подготовить стены к работе, выполнить грунтовку и прочее. Тогда, возможно, ваши результаты будут неплохими.

Говоря о похудении, я прежде всего имею в виду то, что нужно обладать немалым количеством знаний и опыта, чтобы не только добиться результата, но и (что самое главное!) не нанести себе вреда. Необходимо разобраться в вопросе досконально, ведь дело касается не каменных стен, а вашего драгоценного здоровья, которое дается вам один раз и на всю жизнь! Именно состоянием здоровья, в первую очередь, и определяется качество нашей жизни. Ведь мы хотим получать от жизни удовольствие, творить, заниматься любимыми делами, растить детей, добиваться целей, а не тратить ее на бег по врачам и лечение от болезней, которые непрерывно возникают одна за другой.

Когда человек болен, его ничто не радует. Ни теплое солнце, ни шум ручья, ни свежий утренний бриз, ни парящий полет птицы, ни утренняя роса на траве. Жизнь превращается в постоянную борьбу за существование, и кто кого одолеет – вы болезнь или она вас, – еще неизвестно. Поэтому знайте: нет ничего важнее здоровья! Никогда не забывайте об этом, какая бы светлая цель не стояла перед вами. Избавление от лишних килограммов принесет вам радость и обновление только в том случае, если вы станете более здоровой и активной. Иначе все это не имеет никакого смысла.

Нет ничего важнее здоровья! Никогда не забывайте об этом, какая бы светлая цель не стояла перед вами.

Избавление от лишних килограммов принесет вам радость и обновление только в том случае, если вы станете более здоровой и активной. Иначе это не имеет никакого смысла.

Скупой платит дважды, а глупец – всю жизнь

Как известно, скупой платит дважды. А когда дело касается здоровья, не дважды, а много больше. Иногда за собственную скупость и глупость (назовем вещи своими именами) приходится расплачиваться всю жизнь. У меня есть знакомая, которая после шести месяцев своих диет потеряла возможность зачать и родить ребенка. Несколько лет она упорно лечится…

А теперь немножко занимательной арифметики. Небольшой косметический ремонт в квартире обойдется вам в 50 тысяч рублей, а услуги диетолога стоят в 10 раз дешевле. Подумайте только! Аккуратно наклеенные на стены обои обойдутся вам в 10 раз дороже, чем все ваше здоровье и право на долгую счастливую жизнь.

Неужели вам еще хочется экономить на собственном здоровье?

Я тоже пробовал клеить обои, но, сказать честно, вышло не слишком хорошо. Намного лучше у меня получается делать женщин стройными и красивыми. В каждом деле важны профессионализм, опыт и ответственность за то, что делаешь. Я уверен, что профессионал всегда лучше, чем любитель, и потому настоятельно рекомендую обращаться к специалистам, к тем, кому вы доверяете. За ними – знания, опыт, многолетняя практика. Найдите специалиста, который знает свое дело, и доверьтесь ему. Вам нравится красивый и качественный ремонт в квартире? Конечно! Так вот сделать его могут только настоящие мастера. Худейте так же качественно и со вкусом под наблюдением профессионала! Услуги специалиста не столь дороги, но он убережет вас от многих бед. Личный опыт не всегда хорош, и иной раз за него приходится платить слишком высокую цену. А цена вопроса – ваша жизнь и здоровье.

Помните о том, что бесплатное похудение – это очень дорогое удовольствие!

Как выбрать диету, и есть ли выбор?

Итак, вы встали на путь стройности, приняли решение худеть «до победного конца», намерены добиться результата во что бы то ни стало. Теперь перед вами стоит непростой выбор – каким способом сбросить ненавистные килограммы? Какой путь выбрать?

Вы знаете, что в мире существует бесконечное множество разных диет. Некоторые из них вы уже успели испробовать на себе. Скорее всего, вы строго придерживались рекомендаций и выполняли все требования и условия употребления продуктов в рамках каждой диеты и даже смогли похудеть! Вы обновили гардероб – зачем вам теперь эти бесформенные мешки? Вы были намерены стройнеть и дальше, но как только «сошли» с диеты, килограммы день за днем словно прирастали к вам обратно, разрушая ваши надежды на светлое будущее. Пришлось вернуть «из ссылки» старый гардероб, так как в новые юбочки и джинсы вы перестали вмещаться. Одним словом, диету, на которой вы так старательно «сидели», вы сочли неэффективной, а подругам рассказали, что она «не помогает».

Подобные истории мне часто рассказывают женщины, которым я помогаю контролировать вес. Иногда эти истории звучат совершенно одинаково – с точностью до слова. О чем это говорит? О том, что все женщины совершают одну и ту же ошибку: они ищут диету, которая «подойдет» им, но не понимают, что чудодейственных диет не существует, – нужно учиться контролировать количество потребляемых калорий.

Так, стоп! Я знаю, когда вы слышите выражение «контролировать калории», мозг выдает целый ряд негативных ассоциаций и тут же предлагает закрыть эту книгу, навесив на нее пару нелицеприятных ярлыков. Это абсолютно нормально, учитывая, каким сложным раньше был контроль калорийности и как он преподносился отнюдь не худенькими умниками в белых халатах. Но сегодня другое время, и все изменилось. Более полутора тысяч девушек, женщин в возрасте от 16 до 65 лет смогли отбросить предрассудки и впитать в себя новые

знания и навыки. Я уверен, сможете и вы!

Ошибка!

«Хочу найти диету, которая подойдет именно мне, – тогда я точно похудею».

Решение!

Не существует чудодейственных диет, нужно учиться контролировать количество потребляемых калорий.

На самом деле диет великое множество: «ПП», диета Дюкана, всевозможные монодиеты, диеты по группе крови, знаменитая «кремлевская диета», функциональное питание и т. д. Как не запутаться в этом многообразии, какую выбрать, чтобы поскорее стать стройной, но не потерять при этом здоровье?

Скажу сразу, все намного проще, чем вам кажется!

В реальности различия между диетами и системами питания не столь важны. Дело в том, что не существует множества способов сжечь жировые отложения. Способ всего один: создать дефицит калорий. То есть ваш расход энергии должен быть выше, чем количество энергии, поступающей с едой. Если говорить еще проще, нужно больше двигаться и меньше есть. Далее в этой книге мы еще не раз коснемся этого принципа и поговорим о нем более подробно, потому что иных способов сжигания жира попросту не существует.

Тут следует сделать небольшую оговорку – да, это звучит слишком просто и банально, но, поверьте, правильное применение этого принципа гарантирует самые крутые и устойчивые результаты в похудении. И самые здоровые!

При всем многообразии выбора, на самом деле, выбор не велик: меньше есть, больше двигаться!

Почему жир не «горит», и как не впасть в отчаянье

Многие женщины и девушки, которые стараются следить за своим весом, очень расстраиваются из-за того, что результаты не соответствуют их ожиданиям. Некоторые испытывают настоящее отчаянье. И совершенно напрасно!

Скажу сразу, на пути к стройности вас поджидают интересные открытия. Но вместе с тем вам придется избавиться от многих иллюзий и заблуждений.

Часто девушки рассказывают мне: «Никак не могу похудеть! Почему вес стоит на месте, не знаю! Три раза в неделю я хожу на фитнес, причем занимаюсь в полную силу. Выкладываюсь на все сто. Но результата все равно нет. Замкнутый круг какой-то!» В таких рассказах я слышу нотки сомнения и разочарования – а не плюнуть ли на все это, раз уж похудеть все равно не получается?! Ни в коем случае!

Это одно из самых распространенных заблуждений – если я занимаюсь спортом, я должна интенсивно худеть. Это не так. Жир не окисляется только на тренировке, он «горит» всегда, каждую секунду вашей жизни. Мы запасаем его из еды, причем делаем это с завидной регулярностью! И сколько бы вы ни потели в спортзале, если запасаете больше, чем сжигаете, вы не похудеете!

Заблуждение!

Если заниматься спортом 3–5–7 раз в неделю, обязательно похудеешь.

На самом деле!

Мы не «сжигаем» жир только на тренировке, он «горит» всегда, каждую секунду вашей жизни. Мы регулярно запасаем его из еды. Если вы запасаете больше, чем сжигаете, вы не похудеете! Запасаете меньше, чем сжигаете, – получаете стройное тело.

Если вы думаете, что для того, чтобы стать подтянутой и стройной, достаточно купить абонемент в фитнес-центр и начать заниматься, то вы ошибаетесь. В 90 % случаев этого недостаточно, и ваши усилия не принесут ожидаемого результата. Разумеется, заниматься спортом очень полезно для здоровья и отличного самочувствия. Более того, это необходимо для того, чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, быть выносливой и работоспособной. И если вы находите время и возможность для регулярных занятий физической культурой или спортом, это заслуживает всяческого одобрения и поощрения. Но мы говорим о том, как в процессе спортивных занятий добиться еще и снижения веса. Почему это не всегда оказывается возможным? Потому что самое главное в деле похудения – это контроль вашего питания. Это ключ к успеху, которым вы откроете дверь к новому, стройному и гармоничному телу, а вместе с ним и к новому качеству жизни.

Именно контроль потребляемых калорий обеспечит вам нужный результат, а не только спорт!

Принцип – один, но дьявол – в деталях!

Ну что ж, пришло время выбирать, как вы будете действовать дальше. По существу, у вас есть только два варианта:

1) выбрать одну из многочисленных диет

или

2) взвешивать еду и считать калории.

Первый вариант похож на поездку в маршрутном автобусе. Сначала вы стоите под проливным дождем или под палящим солнцем на остановке, ждете, когда

подойдет ваш автобус. Потом вы едете, но не можете влиять на скорость движения. Возможно, вам придется делать пересадки, и не факт, что остаток пути не придется идти пешком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/nevskiy_andrey/vremya-est-pohudenie-kotoroe-tebe-ponravitsya

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить