

Василий Попов

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ

Краткое руководство
по быстрому похудению
за ОДИН месяц.
ЧАСТЬ 1

Василий Попов
#ВЛАДЕЙТЕЛОМ.
Краткое руководство
по быстрому похудению
за ОДИН месяц. Часть 1

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28720376
ISBN 9785449019738*

Аннотация

Иногда мы так страстно мечтаем иметь тело с картинки, что забываем, какое усилие нужно приложить для этого. В данной книге все очень просто. Владеть телом можно, лишь понимая его и разговаривая с ним. Ему свойственно прислушиваться. При таком раскладе иметь стройную фигуру просто, но эти данные должны стать частью вас и их нужно применять.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ДИСЦИПЛИНА	10
ТЕЛО	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ

Краткое руководство по быстрому похудению за ОДИН месяц. Часть 1

Василий Попов

© Василий Попов, 2018

ISBN 978-5-4490-1973-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

По всей вероятности, тело – это единственное чем мы владеем и это то, что у нас не отобрать.

Владеть значит иметь что-либо в своей собственности, а также иметь в соей власти, распоряжаться, повелевать. Владеть – это умело обращаться с чем-либо, хорошо знать, умело пользоваться чем-либо.

Владеть телом – значит распоряжаться своим собственным телом, умело обращаться с ним, хорошо его знать, умело пользоваться им и повелевать им.

Повелевать означает подчинять кого-либо своей воле, заставляя слушаться, повиноваться, приказывать.

Повелевать телом просто означает что, вы отдаете своему телу приказы и оно вас слушается, выполняет эти приказы, подчиняется вашей воле, мысли.

Вы ведь готовы ухаживать за своей машиной, убираетесь дома, стираете одежду, моете посуду, ходите в салон красоты или парикмахерскую? И тело, по-сути такой же предмет, который вы носите с собой, чтоб вас узнавали. Наше тело также требует периодическое техническое обслуживание, как любой механизм, т. к. со временем он изнашивается (становится старше) и приходит в упадок.

Два года я писал эту программу, как программу для похудения и все время углублялся в вопрос до того момента пока

это все не превратилось в безумную и очень сложную систему питания, меню, тренировок и прочих условий и странных факторов, что это стало невозможно применять нормальному человеку. На это просто бы уходило очень много внимания и времени. И тогда пришлось отсеять это все безумство и пойти по пути упрощения. Я сам не сторонник питаться по расписанию и все должно быть очень просто. И однозначно работает только то, что очень легко и просто понять.

Теперь все это можно применить.

А зачем человек вообще идет в спортивный зал? Накачать большие бицепсы, сделать крепкие ягодичицы или познакомиться?

Не могу ответить на этот вопрос, но одно точно – встречаются люди, которые пропадают в залах, на тренировках не ради красивого тела. Красивое тело – это всего лишь награда за труд.

Зачем люди выбирают правильное питание? Наверное для того, чтобы страдать и стройнеть? А зачем им стройнеть?

Дело в том, что у таких людей на самом деле есть цели, где требуется стройное тело. Вот и ответ.

Вы держите в руках не пособие по вегетарианству, сыроедению, солнцеедению и прочему «ничего не едению». Для этого есть другая компетентная литература. Я в целом сторонник того, что тело было разработано и пища животного

происхождения была предусмотрена для его питания.

Возвращаясь к программе – она была упрощена практически в 10 раз и если по ходу ее изучения у вас возникнут вопросы: «А как же это? А как же то? – ответ «неважно».

Схема здесь такая: есть «ВЫ» – духовное существо, затем центральная нервная система и тело. «ВЫ» управляете своим телом через нервную и эндокринную системы. Если не вдаваться в определение этих систем, т. к. про них много написано в интернете и справочниках – то суть в том, что ваша мысль управляет вашим телом. Здесь можно добавить привычки. Привычка – это привычный образ действий, обычно и часто даже не осознанный. Когда мысль действует на тело посредством различных систем, то в организме происходят различные химические реакции. Химия – это точная наука, которая изучает вещества, их состав, строение, свойства и взаимные превращения веществ. Химические реакции, которые возникают в организме – практически одни и те же и изучает их предмет биохимии организма. Другими словами управление телом и его реакциями давно вошло в привычку и ими можно грамотно управлять. Реакции, которые происходят в организме – это точные реакции и поэтому часто диетологи не могут ничем помочь, а только все запутывают.

Эта программа основана на предмете биохимии организма, а не на всяких белково-углеводных чередованиях.

Тело – это ваш инструмент, чтоб вас видели, когда вы что-

то делаете. Люди всегда смотрят в сторону красоты и эстетики. Всем нам приятно, когда на нас смотрят и восхищаются нами!

Для чего эта программа? Конечно сейчас я напишу 300 пунктов, что она вам даст, но я решил упростить и это.

Цель программы:

- 1) Научиться чувствовать свое тело
- 2) Научиться управлять своим телом, чтоб оно вас слушалось.
- 3) Дать легкие понятия для понимания слова, термины, которые касаются здоровья и тела. Объяснить все простым языком, т. к. справочник по биохимии достаточно не комфортно изучать из-за своей многогранности и сложности.
- 4) Понять для себя как контролировать массу тела.
- 5) Понять и научиться слышать и общаться со своим телом.
- 6) Быть здоровым и крепким. Уметь в короткие сроки справляться с болезнями.

- 7) Иметь мощный иммунитет, понимать как его восполнять когда он падает.
- 8) Самостоятельно разобраться в оптимальном для себя питании
- 9) Восстановить нервную систему, чтоб вас не пересекало в неподходящий момент.
- 10) Научиться справляться со стрессами.
- 11) Научиться слышать свое тело и делать так, чтобы оно с вами сотрудничало, было другом, помощником и слушалось вас.

ДИСЦИПЛИНА

1. Определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации.

2. разговорное слово или выражение;

Строгое следование своим собственным правилам; самодисциплина.

3. Самостоятельная область научных знаний.

4. Учебный предмет.

САМОДИСЦИПЛИНА

Умение подчинять свои действия определенным требованиям.

ТЕЛО

Наверное немного странно, что при рождении никто из нас не получал инструкцию по эксплуатации нашего тела. Да и немного погодя, да и на протяжении жизни точной инструкции не встречалось.

Дело в том, что тело управляется за счет мысли, которая способна влиять даже на какие-либо стандартные процессы, происходящие в нашем организме. Тело способно на невероятные вещи, и становится тяжелым грузом, когда мы его не используем на полную катушку.

Тело – это живой организм, который мы используем для достижения своих целей. Это наша визитная карточка.

Организм (обр. от позд. Латинского – устраиваю, сообщаю стройный вид и от греч. – орудие – живое тело).

Общий упрощенный состав можно было бы представить в следующем виде:

Тело состоит из таких элементов как:

Вода 60% (неорганическое вещество).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.