

КАК ГАРАНТИРОВАННО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ГОЛОДА И УПРАЖНЕНИЙ

МИХАИЛ СМИРНОВ



16+

Михаил Смирнов

**Как гарантированно похудеть
без голода и упражнений**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Смирнов М. В.

Как гарантированно похудеть без голода и упражнений /
М. В. Смирнов — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-11270-4

Если вы уже перепробовали два миллиарда диет из модных журналов и уже отчаялись похудеть, то эта книга для вас. В ней я расскажу вам о такой диете, которая 100% даст вам результат, без голода и обязательных физических упражнений. Единственный вариант, при котором эта диета может не сработать, это если вы не будете её соблюдать. Во всех остальных случаях она даст вам максимально быстрый результат, из тех результатов, которые вообще можно получить при помощи диеты. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-11270-4

© Смирнов М. В., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Вступление	5
Что же это за диета?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Вступление

Если вы уже перепробовали два миллиарда диет из модных журналов, и уже отчаялись похудеть, то эта книга для вас. В этой небольшой книге я расскажу вам о такой диете, которая 100% даст вам результат, без голода и обязательных физических упражнений. Единственный вариант, при котором эта диета может не сработать, – это если вы не будете её соблюдать. Во всех остальных случаях она даст вам максимально быстрый результат, из тех результатов, которые вообще можно получить при помощи диеты. Я сам время от времени придерживаюсь этой диеты, и когда я сажусь на неё, то стабильно сбрасываю по 3-4 килограмма за месяц. Причём первые 2-3 килограмма уходят уже в течение первой недели. Дальнейшие результаты зависят от продолжительности соблюдения диеты и количества имеющего у вас лишнего веса. Большой лишний вес уходит быстрее и проще. Маленькие «остатки» дожигаются сложнее. Два главных преимущества этой диеты заключаются в том, что она, во-первых, действительно эффективно работает (в отличие от тех идиотских псевдодиет, о которых вы читали в журналах), а во-вторых, как я уже сказал выше, на ней вам не нужно морить себя голодом, и благодаря этому вы можете придерживаться этой диеты сколько угодно долго. Эти два фактора крайне важны. Каждый из них одинаково важен. Если исключить хотя бы один из них, то весь смысл этой диеты потеряется. Вы можете худеть эффективнее, но вам придётся голодать, и поэтому вы не сможете придерживаться такой диеты хоть сколь-нибудь длительное время (как правило, люди бросают такие диеты уже на 2-й день). Вы можете не голодать на некоторых диетах, но при этом и не худеть. То есть, смысла от таких диет тоже нет. Поэтому вам нужна именно такая диета, на которой вы можете одновременно и худеть, и всегда быть сытыми. Это действительно два крайне важных условия, и они в обязательном порядке должны выполняться одновременно, а не по отдельности. И, пожалуй, та диета, о которой я подробно расскажу вам в этой книге, является единственной в своём роде диетой, в которой эти два условия действительно выполняются. Скажу сразу, если раньше вы не сталкивались с диетами подобного рода, то она, на первый взгляд, может показаться вам странной и необычной. Вам может показаться, что такая диета просто не может сработать, потому что она противоречит всему тому, что вам говорили раньше. Поэтому ваша задача – отбросить всё, что вы знали о диетах, и открыть свою голову для новой и полезной информации. Для той информации, которая поможет вам сбросить несколько килограмм ненавистного жира уже в течение этой недели. Вся информация, которую вы прочитаете на страницах этой книги, опробована мной на личном опыте многократно! Это действительно безотказный способ! На страницах интернета вы можете найти разрозненные обрывки информации об этой диете. Но найти исчерпывающую информацию от человека-практика практически невозможно. Раньше сам страдал из-за того, что не знал, как именно можно избавиться от лишнего веса, но когда я узнал о том, что сейчас собираюсь рассказать вам, всё изменилось, и теперь задача по снижению веса стала для меня понятной как дважды-два. И если вы прочитаете эту книгу от начала и до конца, то вам больше не придётся искать ещё какую-то информацию о том как похудеть. Вопрос похудения станет для вас предельно понятным, и вы сами сможете давать советы нуждающимся, и удивлять всех своей стройностью. Итак, поехали!

Что же это за диета?

Основа нашего способа – низкоуглеводная диета. Принципы низкоуглеводного питания используются в таких диетах, как диета Аткинса, диета Дюкана, а также, в так называемой «кремлевской диете». Не спешите закрывать эту книгу, если раньше вам доводилось слышать негативное мнение об этих диетах. Сначала узнайте всё сами! Как я уже говорил, сейчас вам нужно отбросить все свои предрассудки и стереотипы, и открыть голову для новой информации. Низкоуглеводная диета предусматривает резкое ограничение или полное исключение из рациона углеводной пищи. Только белки и жиры. Дело в том, что для получения энергии организм может использовать как углеводы, так и жиры. Но углеводы для него, все-таки, предпочтительнее. Поэтому если организму есть из чего выбирать, он будет откладывать жиры на потом, а питаться будет углеводами. Переход на питание жирами, а в частности, подкожным жиром, осуществляется только тогда, когда нет альтернативы, то есть, когда нет углеводов. Именно поэтому мы должны исключить на время углеводы из нашего питания. Жировое питание называется кетозом, и именно в кетозное состояние мы должны перевести наш организм, для того чтобы он начал не как-нибудь, а активно сжигать накопленные жировые запасы. На время похудения питаться мы будем белковой пищей, а это, прежде всего, следующие продукты: мясо, рыба, птица, яйца, творог. А углеводные продукты, то есть каши, картофель, крахмалистые овощи, сладости, нужно исключить. Вам может показаться это странным. Как это так? Разве можно есть мясо и худеть? Оказывается можно! И не только можно, а только так, по сути дела, и можно похудеть. Это противоречит общепринятому мнению, но это действительно так. С детства нам внушали, что жиреют от жирного. На самом деле, жиреют от углеводов. В белковых продуктах, как правило, содержится достаточно много жира, но это не мешает вам похудеть! Именно так. Вы можете есть ещё больше жирных продуктов, и худеть, при условии, что вы не употребляете углеводы. Белковые продукты стоят дороже, чем углеводные, поэтому низкоуглеводная диета потребует от вас несколько больших затрат денег на питание. Также вам нужно предусмотреть возможность организации для себя такой диеты. Препятствием на пути к этому могут быть, например, ваши родители, если вы живете с ними вместе и питаетесь сообща. Они могут не разделять ваших идей, или просто быть не в курсе ваших начинаний, и подавать вам, например, картофельное пюре, что вам в этот период не подходит. Именно такие моменты я имею в виду, когда говорю про возможность организации диеты. Углеводы можно принимать только в небольших количествах. Причем, это должны быть, предпочтительно, не легкоусваиваемые быстрые углеводы, вроде сладостей, а трудноперерабатываемые сложные углеводы, например, зелень и некрахмалистые овощи. Зелень вообще нужно есть обязательно, не только в период диеты, но в период диеты особенно. Она помогает в переваривании белковой пищи и содержит много полезных веществ. Неплохо будет поддержать себя поливитаминами. Пить воды нужно больше, чем обычно. Причем лучше пить именно простую чистую воду, а не чай, кофе, или другие напитки, хотя чай и кофе не запрещены, но только без сахара. Калорийность можно не считать, но, все же, нужно руководствоваться здравым смыслом и не объедаться до потери пульса. Переход на эту диету лучше осуществлять не сразу, а постепенно, например, в течение месяца, каждую неделю снижая количество углеводов на 50 грамм, до тех пор, пока не дойдете до 50 г в сутки. Хотя вариант с быстрым входом в диету тоже возможен, но при этом вы можете столкнуться с некоторыми трудностями, о которых мы с вами ещё подробно поговорим. Сейчас ваша задача – уяснить для себя основы данной диеты, понять общий подход, а конкретику мы будем разбирать дальше. Выход из диеты желательно делать так же постепенно, как и вход, то есть нужно постепенно увеличивать количество углеводов, пока не выйдете на нужный уровень. Но это условие тоже нельзя назвать обязательным, и на практике можно поступать и так, и так. Кстати, регулируя количество углеводов, вы сможете в дальнейшем регулировать

свой вес. Если вам покажется, что вы полнеете, значит нужно сократить количество углеводов. Если худеете сильнее, чем вам нужно – добавьте углеводов. Таким образом, можно найти такое количество, при котором ваш вес будет оптимальным.

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.