

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДЖЕФФРИ ЛАЙФ

ПЛАН

ЖИЗНИ

КАК КАЖДЫЙ
МУЖЧИНА

МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ НЕИСЧЕРПАЕМОЕ
ЗДОРОВЬЕ, ПРЕКРАСНЫЙ СЕКС
И СИЛЬНОЕ, СТРОЙНОЕ ТЕЛО



MYBOOK

Алёна Черных

Краткое содержание «План жизни: как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203571

План жизни: как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «План жизни: как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«План жизни» – книга американского доктора медицины Джеффри Лайфа. Это подробная инструкция, которая поможет каждому мужчине стать сильным, здоровым и активным. Она основана на принципах здорового образа жизни и включает

правильное питание, тренировки по определенной программе и профилактику заболеваний.

Рекомендации автора основаны на собственном опыте и сотнях научных исследований, которые получили экспертную оценку и проверку на практике. Джеффри Лайф сам прошел путь от среднестатистического мужчины до фаната здорового образа жизни и продолжает интересоваться новейшими научными данными в области медицины, питания и спорта.

Программа Лайфа помогает защититься от болезней сердца и других заболеваний, укрепить иммунитет и усилить либидо. С новым образом жизни повышается уровень жизненной энергии, каждый день становится насыщенным и интересным.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «План жизни: как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело»

Содержание

История Джеффри Лайфа	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

План жизни: как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело

Мужчинам важно чувствовать себя победителями по жизни. Это ощущение возможно только при хорошем самочувствии и отличном здоровье. С возрастом и то, и другое постепенно ухудшается.

Книга Джеффри Лайфа мотивирует мужчин радикально изменить свой образ жизни, чтобы вернуть себе молодость и энергию. Автор разработал подробный план, в который входят забота о здоровье, правильное питание и регулярные занятия спортом. Все рекомендации основаны на сотнях научных исследований, которые получили экспертную оценку и проверку на практике. Эта методика поможет проанализировать состояние здоровья и разработать индивидуальную программу для активной и счастливой жизни.

История Джеффри Лайфа

До 50 лет Джеффри Лайф жил обычной жизнью среднестатистического современного мужчины. Он неправильно питался, не занимался спортом и постепенно набирал вес. Он посвящал все время работе и семье, не обращая внимания на здоровье и красоту тела.

После развода Джеффри Лайф посмотрел на свою жизнь со стороны и с ужасом понял, что превратился в старика. Он не только выглядел, но и чувствовал себя старым. От любой нагрузки начиналась одышка и боли в суставах. Появились хроническая усталость и апатия. Начались проблемы в сексуальной жизни.

Джеффри встретил новую любовь и решил изменить свой образ жизни. Чтобы работа над собой была более эффективной, он нашел личного тренера. А чтобы поддерживать мотивацию и не бросить начатое, он вдохновлялся историями похудевших людей, которые выиграла в конкурсе «Тело для жизни».

Джеффри следовал принципам правильного питания, снизил употребление жиров и сахара, принимал витамины и минеральные добавки, перестал пить алкоголь. Он занимался спортом пять раз в неделю под руководством тренера. Лайф быстро добился превосходных результатов: избавился от огромного живота, стал стройным и накачал мышцы.

Успех привел к победе в программе «Тело для жизни», которая изначально его вдохновила.

Лайф не останавливался на достигнутом: после похудения он продолжал правильно питаться и тренироваться. Но возраст все равно сказывался на его физической форме, которая с годами постепенно ухудшалась, несмотря на все старания.

В 2002 году Джеффри побывал на медицинской конференции, на которой обсуждалась роль питания в профилактике болезней. Там Лайф узнал о программе мединститута «Сенедженик», в которую входили физические упражнения, диета и третий важный компонент – коррекция гормонального дефицита. Он стал заниматься по этой программе и преуспел: гормональная терапия в дополнение к спорту и диете помогла вновь обрести отличную форму.

С тех пор, как Джеффри Лайф кардинально изменил свой образ жизни, прошло 18 лет. Все эти годы он поддерживает великолепную форму и ясный рассудок. Ему удастся сохранять низкий уровень холестерина и сахара в крови, благодаря чему он защищен от развития диабета и болезней сердца.

Лайф наслаждается жизнью, несмотря на возраст. У него счастливый брак и собственная медицинская практика. Он ведет свой сайт, пишет книги, ездит на «Харлее» и занимается с внуками. Джеффри продолжает интересоваться новыми исследованиями и открытиями в диетологии, медицине и спорте.

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.