

Джейми Джонсон

**МИНУС 50
КИЛОГРАММОВ.
СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОГО
ТЕЛА**

**Ешь, когда хочешь, сколько
хочешь, и худей**

Джейми Джонсон

**Минус 50 килограммов. Секрет
идеального тела. Ешь, когда
хочешь, сколько хочешь, и худей**

«Издательские решения»

Джонсон Д.

Минус 50 килограммов. Секрет идеального тела. Ешь, когда хочешь, сколько хочешь, и худей / Д. Джонсон — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850833-2

В России и в Америке, в Индии и Китае — в любой стране мира все толстые люди страдают, толстеют и пытаются похудеть, отчего толстеют ещё больше! Джейми Джонсон — единственный специалист, который в этой книге на примерах покажет Вам, как вы мыслите и что ведет к полноте. Не еда и не количество еды — а именно мышление. К концу книги вы измените мышление легко и получите идеальную фигуру.

ISBN 978-5-44-850833-2

© Джонсон Д.
© Издательские решения

Содержание

ПОЗДРАВЛЯЮ!	6
ПО ПРАВДЕ ГОВОРЯ	7
Почему вы жирный?	8
Не забивайте холодильник	9
Это глупо	9
Кто сожрал?	10
Не забивай холодильник	11
Ты жрешь не считая	12
Не покупай чипсы если не собираешься их есть	13
На помойку все с глутаматом натрия	14
Не храни то что не будешь есть	15
Газировке нет места в желудке	16
По магазинам!	17
Прежде чем зайти в магазин – составь список	17
Тащим жирную пятую точку в зал	18
Время в зале	19
Просто ходи в зал	20
Ты не удержишься!	21
У тебя невероятный потенциал	22
Не насилуй себя	23
Рабочая тетрадь	24
Ставь отметки прямо в книге	24
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Минус 50 килограммов.
Секрет идеального тела
Ешь, когда хочешь,
сколько хочешь, и худей**

Джейми Джонсон

© Джейми Джонсон, 2019

ISBN 978-5-4485-0833-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОЗДРАВЛЯЮ!

Только что вы приобрели красивую, здоровую, заряженную энергией фигуру!

Не книгу – а именно фигуру. Потому что если вы прочтете этот курс до конца, вы легко сможете сбросить лишние килограммы.

Все люди едят.

В этом нет ничего секретного или чего то чтобы сильно отличало одного человека от другого... Это нормально.

ПО ПРАВДЕ ГОВОРЯ

Вообще, по правде говоря – есть – питаться – это достаточно естественный процесс. И питаются не только люди – питаются волки, собаки. Птицы.

А жирные только люди. Кошки. И свиньи. Почему? Потому что они – домашние. И все страдают от одного и того же.

Почему вы жирный?

Так почему же вы – жирный?

Сразу хочу сказать – еда здесь не при чем.

Дело лишь в том что вы потребляете больше чем того лично вам требуется.

Все равно что будете заливать в машину что потребляет 100 литров на 1000 киллометров 1000 литров.

Это же вы делаете со своим телом.

Едите – едите – едите.

Едите постоянно.

Не забивайте холодильник

Это глупо

Большинство толстых говорит что они дескать едят мало. Просто кость широкая. И т. д. в реальности – толстяки жрут много.

Реально много.

Толстые люди едят в 3 раза больше худых. А потом страдают. Страдают почки. Печень и мозг человека.

Когда ты сожрал за день 2 килограмма бургеров и запил это газировкой а говоришь «ну я ничего не ем» – это шизофрения.

Кто сожрал?

У стройных людей реально меньше потребление всякого дерьма. А бургеры – это дерьмо.
Газировка – это дерьмо.

Мы – то что мы едим. И пьём.

Может быть, перестанешь себя травить дерьмом?

Не забывай холодильник

Это пришло из Америки. Там люди забывают холодильники. Постоянно. Они забывают их под завязку.

А потом открывают днем и ночью. И жрут. Надо – не надо – жрут.

И наши граждане подобны им. У нас – большие холодильники.

И в них – много дерьма.

Чтобы что то пожрать.

Ты жрешь не считая

Настоящая беда – то что ты постоянно жрешь. А как можно не жрать? Если ты завален едой.

Первое правило – дома не должно быть еды более чем на день.

Вот купил себе мяса. Рыбы. Картошечки. Огурчиков-помидорчиков. На сегодня. Сготовил. Съел. И все.

Не покупай чипсы если не собираешься их есть

Собственно, зачем тебе то что ты не будешь кушать?

На помойку чипсы и газировку. Она – бесполезна.

На помойку все с глутаматом натрия

Ей-Богу глутамат натрия это самая вредная добавка. Она способна обмануть любого. Придать самой невкусной еде божественный вкус.

Даже если ты приправишь этим самым глутаматом бычье дерьмо – оно будет вкусным.

Не храни то что не будешь есть

С этого самого момента прекращай покупать всякое говно: то что наверняка вредно. Зато ты можешь есть красную рыбу, овощи и фрукты в неограниченном количестве.

Газировке нет места в желудке

Не приноси газировку в свой организм. Ей нет там места.
Вылей ее в туалет.

По магазинам!

Прежде чем зайти в магазин – составь список

Перед магазином составляй список. И посмотри сколько это все стоит. Покупай только то что в списке. А лучше – ограничь себя в средствах. Чтобы ты мог купить только то что надо.

Тащим жирную пятую точку в зал

Я не говорю чтобы ты сразу тягал супер-веса.
Оно тебе и не надо.
Просто оторви жопу от стула и тащи ее в спорт.
Просто потусуйся в спортзале.
Потягай немного гантели.

Время в зале

Ни в коем случае не переусердствуй. На первое время достаточно чтобы ты просто **БЫЛ** в спортзале. И может, потрогал гантели.

Походил на кардиотренажере.

Не надо бегать. Сдохнешь!

Просто ходи в зал

И твоя задача проводить в зале 2 часа. Каждый день.

Просто приходи и торчи там.

Гарантирую что через год «торчания в зале» у тебя будет крутая фигура.

Ты не удержишься!

Очень многие люди кто обращался ко мне за персональной консультацией по спорту – готовы были платить более 9 500\$ – и я охотно помогал им в достижении результата.

Но основная фишка в том что ты не удержишься от жратвы если окружишь себя жратвой.

И ты не удержишься от спорта если окружишь себя им.

Самые большие обжоры – потенциально самые большие спортсмены.

У тебя невероятный потенциал

Верь мне. Меньше чем через год у тебя будет шикарное тело – все что тебе надо – прямо сейчас выбросить всю лишнюю еду из дома.

Действие – прямо сейчас.

И прямо сейчас запишись в зал.

Сегодня твоё посещение. Первое. Просто 2 часа в зале. Можешь ничего не делать – но если будешь тренироваться то по-маленьку.

Не насилуй себя

Не надо напрягов. Не надо сверхусилий. Просто ходи в зал.

Твоя задача – ходить ежедневно. Окружить себя подтянутыми людьми.

И ты сам станешь таким же. Очень скоро.

Дальше идет твоя программа тренинга.

Отмечай каждый день когда ты не обнаружил вредной пищи дома

Отмечай каждый день (галочкой или плюсиком) каждый день в зале.

Укажи что ты кушал сегодня.

Удачи тебе!

Рабочая тетрадь

Ставь отметки прямо в книге

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня я ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

Сегодня дома не было вредной пищи _____

Я сегодня был в Зале _____

Сегодня _____ я _____ ску-
шал _____

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.