

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**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24050552](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24050552)  
ISBN 9785448508332*

**Аннотация**

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.

# 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<br>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 |
| Ташим 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 |



**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 километров 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 забивай холодильник

Это пришло из Америки. Там люди забивают холодильники. Постоянно. Они забивают 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              За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---



Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---



Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи  
\_\_\_\_\_

Я сегодня был в За-  
ле \_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал \_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---



Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

---

шал

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-

---

ле

Сегодня я ску-

шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня                              я                              ску-  
шал\_\_\_\_\_

Сегодня      дома      не      было      вредной      пищи

---

Я              сегодня              был              в              За-  
ле\_\_\_\_\_

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

Сегодня я ску-  
шал\_\_\_\_\_

---

Сегодня дома не было вредной пищи

---

Я сегодня был в За-  
ле\_\_\_\_\_

---

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.