

# Как похудеть за три дня

Теория и практика

12+

Елена Бобкова

Елена Бобкова

**Как похудеть за три дня**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Бобкова Е.**

Как похудеть за три дня / Е. Бобкова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Подробная практическая инструкция подходит для женщин любого возраста. О том, как экстренно уменьшить объёмы тела за три дня, не потеряв здоровье, красоту кожу и не сделав "йо-йо" эффект, когда всё "сброшенное" возвращается и приводит пленных. Подойдет тем, кто хочет втиснуться в свадебное платье или чтобы вечернее платье выглядело элегантно и непринуждённо. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Теория и пояснения	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

## Теория и пояснения

Несмотря на идеальные картинки в «Инстаграме», я точно знаю, как иногда надо втиснуться в «то самое платье», и при этом так, чтобы сидело свободно и непринуждённо. Если вы читаете это руководство к действию, у вас наверняка был такой же опыт. Самый первый совет: прежде чем что-то делать – прочитайте весь текст до конца!

Конечно же, похудеть на долгий срок за такое время нереально, но уменьшить объёмы без вреда для здоровья совершенно точно можно.

Насколько сильно можно похудеть? Зависит от ваших изначальных параметров, таких как процент жира, процент мышечной массы и возраст (метаболизм).

Главный вопрос – «как?» Любое кратковременное похудение случается только по причине потери воды. Самое оптимальное – это избавиться от лишней воды в межклеточном пространстве, но не везде, а только там, где скелетные мышцы и жир. При этом ни в коем случае нельзя потерять воду из жизненно важных органов – сердца, мозга и других. В этом большая проблема чаёв для похудения: они, как правило, содержат два компонента – это кофеин и слабительное. Иногда бывает ещё и диуретик, но кофеин сам по себе действует как диуретик. Это нещадно вымывает всё из организма: не только воду, но и полезные минералы. В итоге организм опасно обезвоживается, и вы выглядите усталой, издёрганной, с кругами под глазами и сухой кожей.

Как убрать лишнюю воду из мышц и жира и при этом не нарушить баланс насыщения водой кожи и жизненно важных органов? Отток жидкости происходит через венозную систему, почки и лимфатическую систему, почки или потовые железы. Основная проблема с жиром заключается в том, что в жировых тканях нет достаточного количества капилляров и венозной сетки, а лимфатическая система работает только под механическим сжатием (предполагается, что вы делаете это регулярно с помощью мышцы – здравствуй, ежедневная активность и 10 000 шагов каждый день!).

Если же вы не занимались активно спортом и вдруг решили «сдуру» за три дня очень круто побегать, накачаться, подсушиться – вас может ожидать большое разочарование. Любая необычная нагрузка для мышц может быть чревата их активной работой и мышечной болью на следующий день. А что такое мышечная боль? Правильно! Это микроразрывы и... жидкость в виде лейкоцитов, простагландинов и других питательных веществ и жидкости, которые поступают в мышцы, чтобы их залечить и восстановить после тяжёлой тренировки. Видели, как из ранки течёт белая прозрачная жидкость? Вот это оно! Таким образом, вы можете значительно прибавить в объёме к моменту, когда надо будет втиснуться в нужную одежду.

## **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.