



7

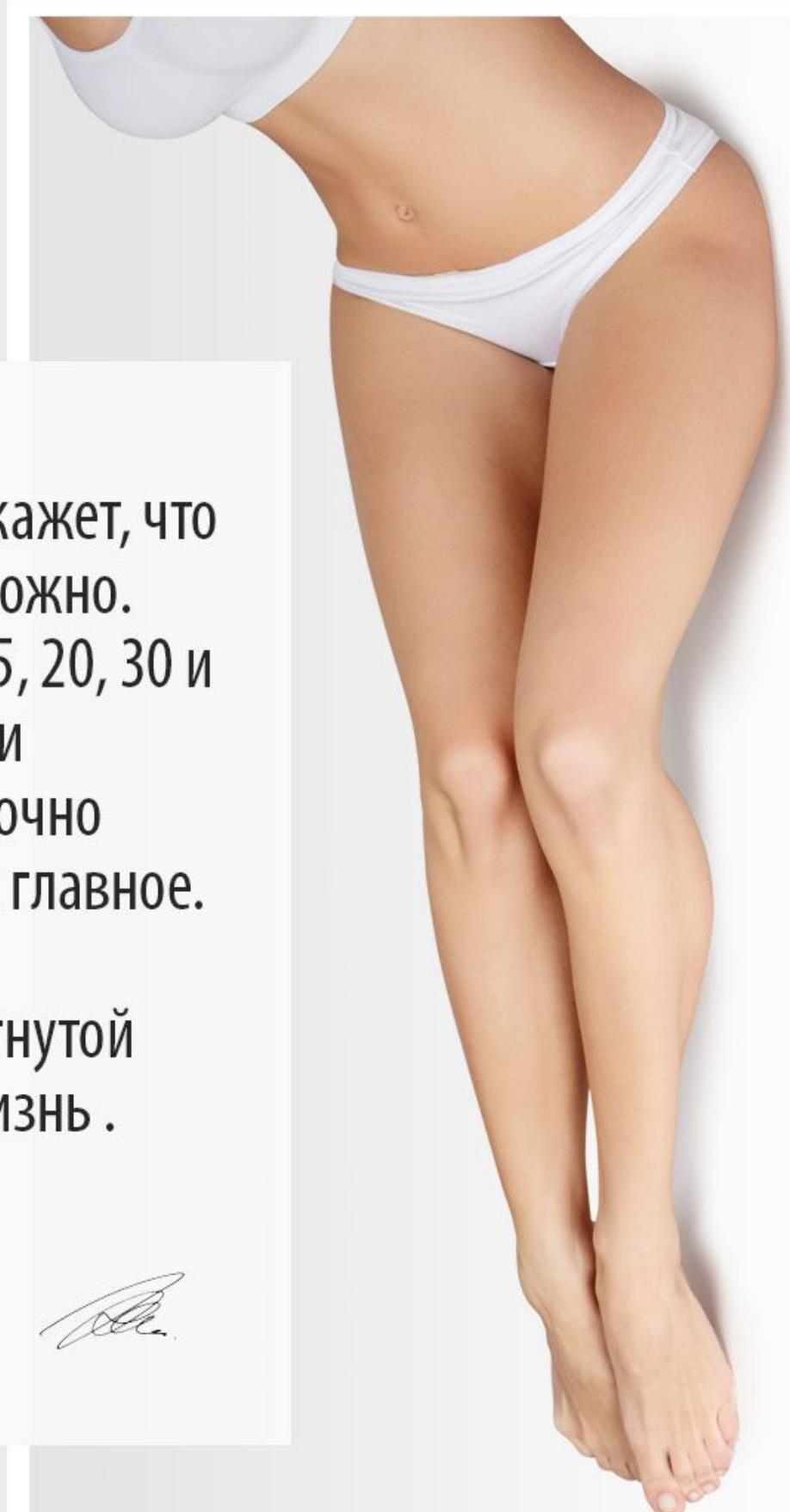
СЕКРЕТОВ

КАК ПОХУДЕТЬ ОДИН
РАЗ И НАВСЕГДА

7 СЕКРЕТОВ КАК ПОХУДЕТЬ ОДИН РАЗ И НАВСЕГДА



МОСКВА 2018



Любой тренер вам скажет, что
стать стройной не сложно.
Попрощаться с 10, 15, 20, 30 и
более килограммами
попрощаться достаточно
просто. Это не самое главное.
Главное - научиться
оставаться на достигнутой
отметке всю свою жизнь .



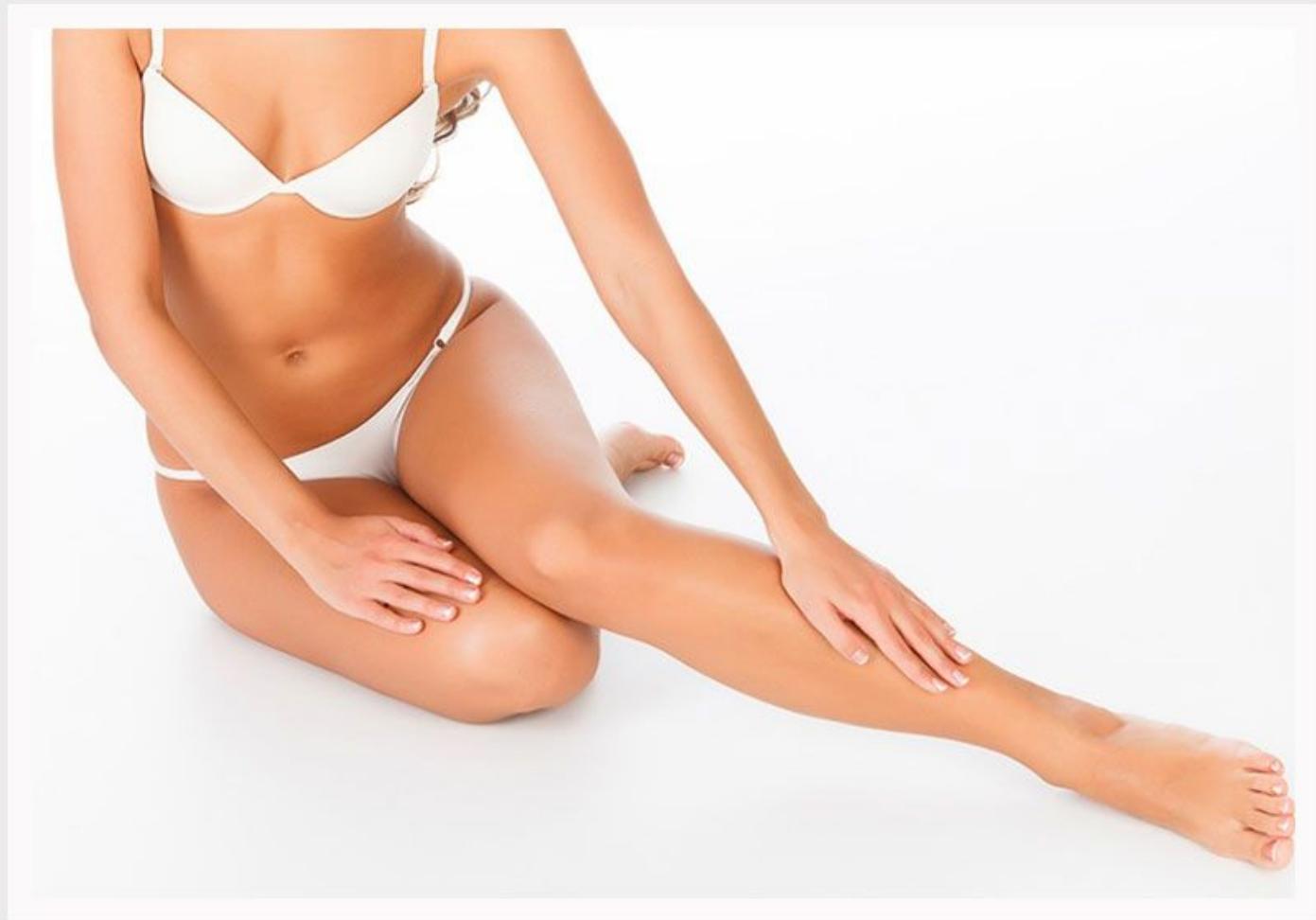
АННА САН
автор Концепции
снижения веса №1

Нет ничего вреднее для организма, чем постоянно меняющийся вес. От этого страдают все внутренние органы, которые то испытывают колоссальные нагрузки от переедания, то от нехватки питательных веществ, когда вы в очередной раз решили стать красивой.

Кроме того, от этого очень страдает наша кожа, которая теряет свою упругость, тургор и молодой цветущий вид. И это исправить очень сложно. Тело стареет и дряблеет, если вы с ним так обращаетесь.

Поэтому сегодня я поделюсь с вами семью секретами, а лучше сказать, семью правилами, которых необходимо придерживаться, чтобы оставаться стройной и красивой всегда.





1 СЕКРЕТ

Чтобы попрощаться с килограммами навсегда, нужно худеть с помощью такой системы, которая уже во время уменьшения веса, заложит в вас правильные привычки, которые останутся с вами и после того, как вы достигнете идеального веса



ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Представьте, что вы стройните с помощью монодиеты или, с помощью голодания, или на кефире, или при помощи диеты, которая исключает жиры, белки, углеводы или в принципе исключает множество продуктов, от которых вы не готовы отказаться навсегда.

Что произойдет, когда вы достигнете своей цели?

Правильно, вы вернетесь к тому, как вы питались раньше. Все потому, что вы и не думали, что в том питании, которое вы имеете сейчас есть ошибки и оно и привело вас к набору массы тела.

КОНЦЕПЦИЯ

К похудению нужно подходить системно. Наверняка вы слышали об основных принципах правильного питания?

- Питаться дробно 4-5 раз
- Есть побольше овощей
- Питаться каждый день водно и то же время

Я могу дополнить этот список, но сейчас ведь речь не об этом. Спросите себя, хотя бы одна из тех диет, которые вы пробовали до этого, включает эти три правила?

Нет? Тогда больше никогда не используйте ее. Попробуйте выбрать другую систему, которая приведет вас к результату и оставит в нем навсегда.





2
СЕКРЕТ

2

На пути к стройности не стоит использовать никаких катализаторов, таблеток, биодобавок и коктейлей



- ◆ Жиросжигающие таблетки
- ◆ Аноретики - психотропные вещества, которые вызывают подавление аппетита
- ◆ Целлюлозосодержащие - лекарства, которые разбухают в желудке и заполняют его, вызывая чувство сытости
- ◆ Слабительные и мочегонные - Избавление от лишнего веса с помощью таких таблеток обеспечивается за счет обезвоживания организма и выведения глюкозы
- ◆ Сюда же можно отнести слабительные чаи, коктейли для похудения и все остальные вспомогательные средства, которые принимают внутрь





Причина, почему их не следует принимать, одна - вы не сможете всю жизнь находиться на этих препаратах, так как это опасно для жизни и как только вы прекратите принимать эти средства, лишний вес снова вернется к вам. Ведь основная причина набора лишнего веса так и не решена!

Скажите себе: в этот раз, я не буду мучать свое тело, и я не буду давать ему то, что не принесет ему пользы. Я хочу сделать его здоровым, молодым и стройным и обязательно найду способ, ведь оно этого достойно.

Поверьте, существует метод, который подходит именно вам и вскоре вы о нем узнаете.

Скажите себе также, что не будете торопиться в своем стремлении к стройности, что запасетесь терпением, любовью и мудростью и будете ежедневно менять свои привычки на приятные, красивые и радостные



3
СЕКРЕТ

3

На пути к стройности вам стоит
уделить побольше времени
разнообразию в вашем питании.
Его следует сделать максимально
разнообразным по вкусовым
качествам и
внешнему виду

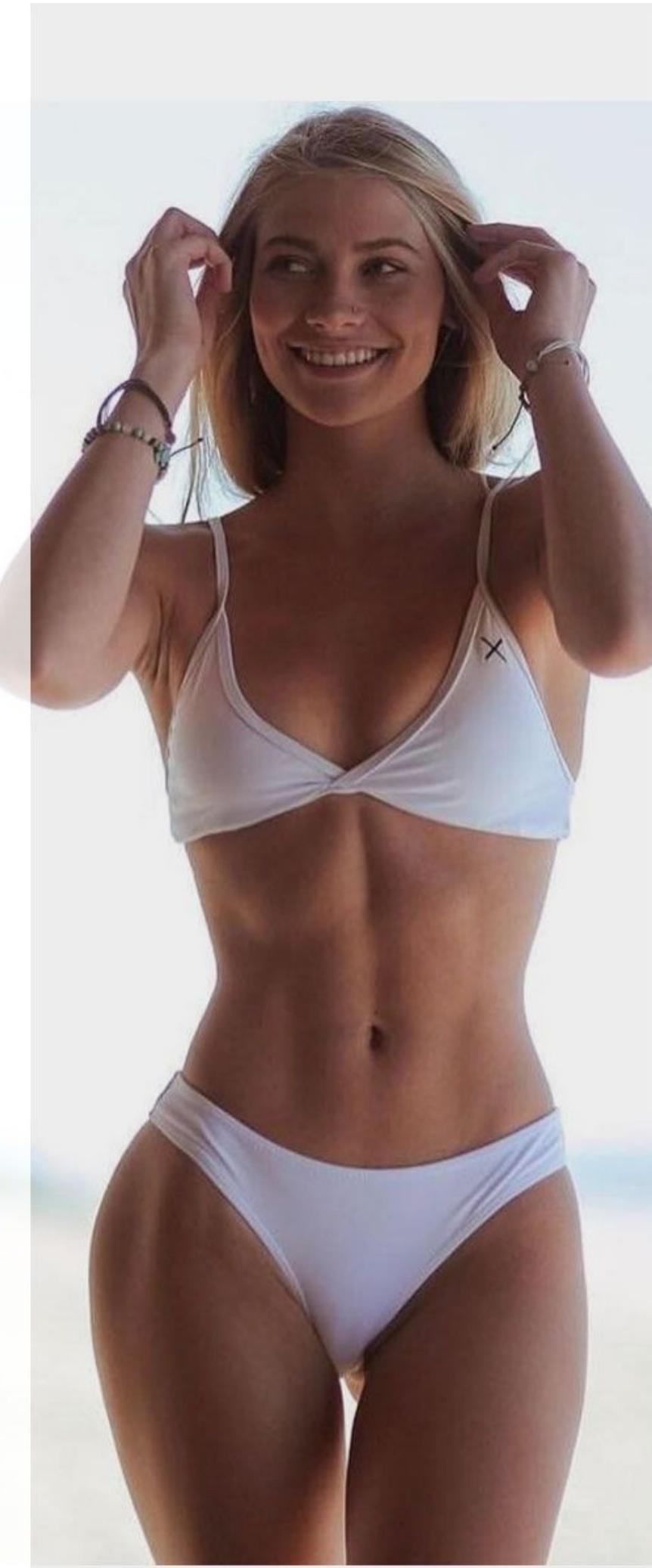
Невкусное, однообразное питание портит настроение и даже может привести к нервным срывам и депрессии.

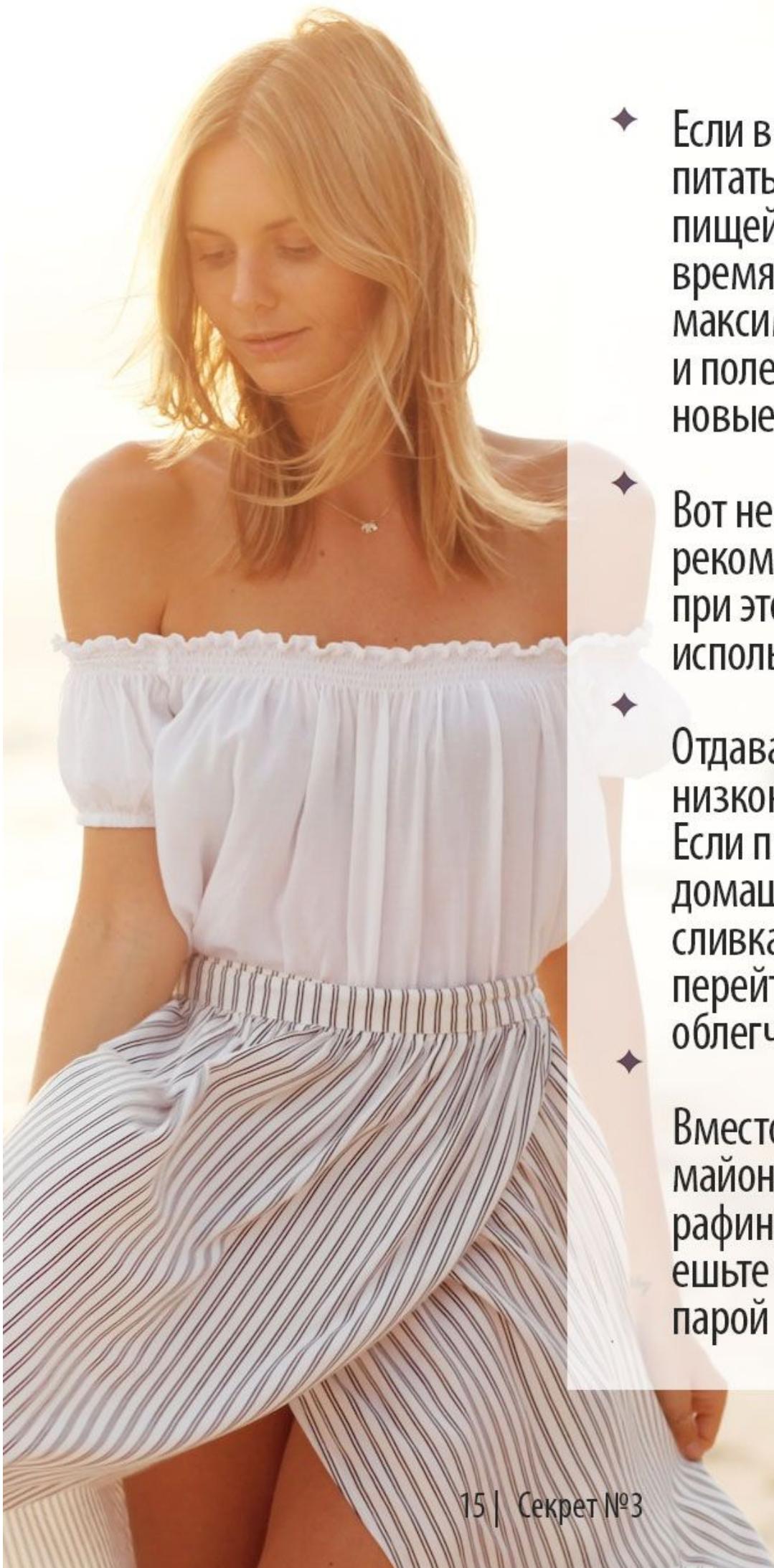
Кроме того, на нем не получится находиться достаточно долгое время.

А именно это нужно для того, чтобы расщепляться с достаточно большим весом от 10 и более килограммов.

Если ваше желание построить достаточно сильное, значит вы найдете время на приготовление самых лучших блюд.

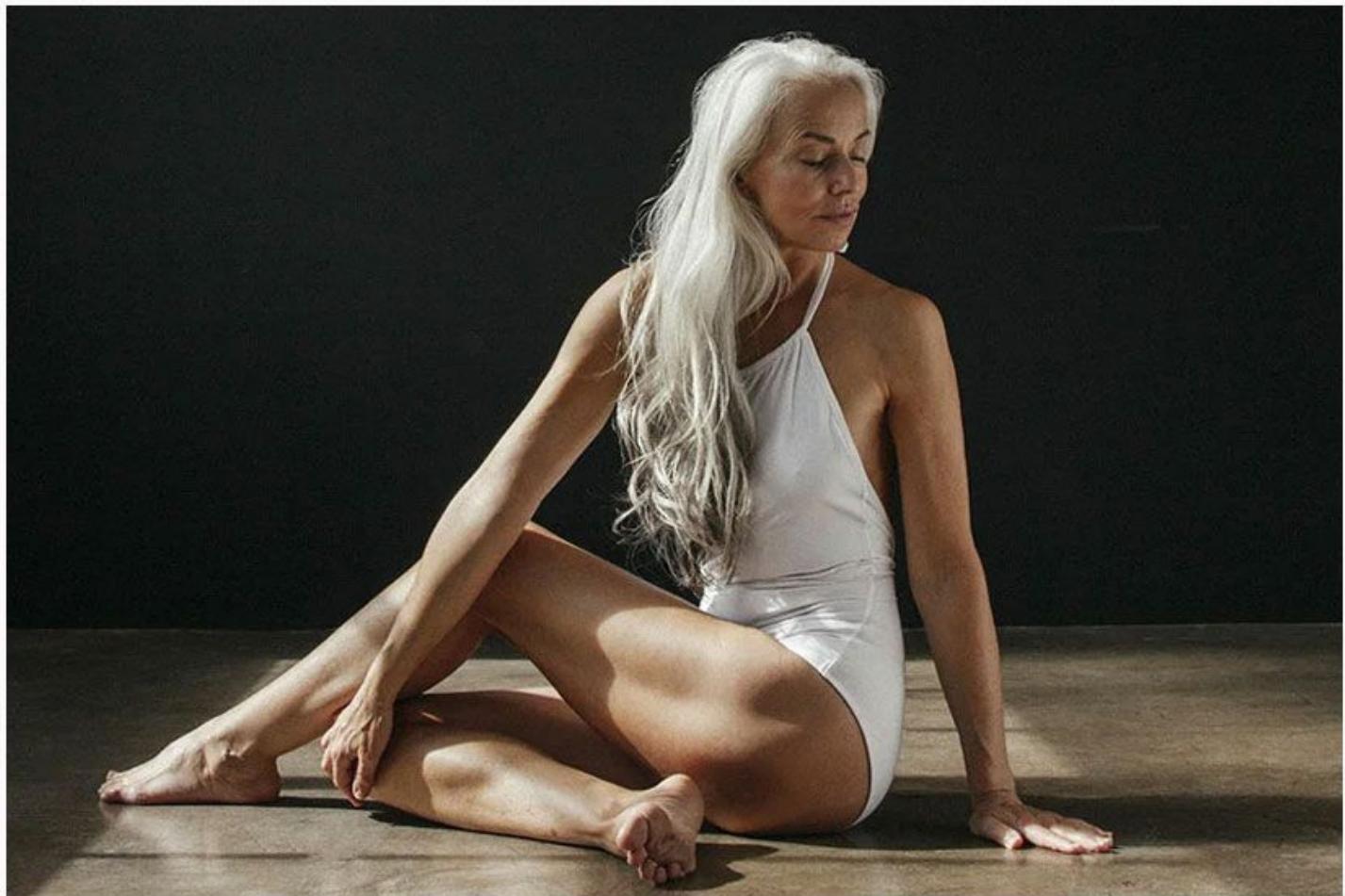
Питание обязательно должно быть очень вкусным и разнообразным.





- ◆ Если вы привыкли питаться одинаковой пищей, то сейчас самое время сделать ее максимально интересной и полезной, добавить новые продукты и вкусы.
- ◆ Вот несколько рекомендаций, которые при этом стоит использовать:
- ◆ Отдавайте предпочтение низкокалорийной пище. Если привыкли к домашнему творогу и сливкам, самое время перейти на их облегченные варианты
- ◆ Вместо салатов с майонезом или рафинированным маслом, ешьте овощи, сдобренные парой ложек кефира

- 
- A close-up photograph of a person's lower legs and feet walking on light-colored sand. The person is wearing striped, knee-length shorts. The background is blurred, showing more of the sandy beach.
- ◆ Для вкуса добавляйте специи и пряности
 - ◆ Изучите, какие из них наиболее подходят к тем или иным блюдам
 - ◆ Не беритесь сразу на сложные рецепты и пп блюда, где нужны какие то специальные ингредиенты
 - ◆ Приучайтесь есть простые в приготовлении, но красивые блюда



4

СЕКРЕТ

4

На пути к красивой, стройной подтянутой фигуре ваше питание должно быть не только разнообразным, но и достаточно частым. Оптимальный режим питания, которого вы без труда сможете придерживаться всю свою жизнь, это 4x разовый режим питания



Большинство людей с избыточной массой тела едят всего 2 раза в день

Остальные приемы пищи у них это высококалорийный и высокожировые перекусы с белым хлебом или печеньем

Однако, настало время изменить этот неверный порядок вещей

4x разовое питание - это очень физиологично, полезно и комфортно для любого человека.

В некоторых случаях, например для тех, кто усиленно тренируется в спортзале, может понадобиться более частое питание, однако в большинстве случаев именно 4x разовый режим является идеальным

Назначьте себе
первый прием пищи
не позднее 1го часа,
как вы утром
проснулись

Распишите свои
приемы пищи так,
чтобы между ними
было не менее 3х и не
более 4х часов

Не принимайте пищу в
промежутках, даже
немного

Назначьте последний
прием пищи не
позднее чем за 3 часа
до сна





5
СЕКРЕТ

5

Не рассматривайте спорт как
средство для расставания с лишними
килограммами или как способ
ускорения сжигания жира в теле



Многие рассматривают спорт как средство для расставания с лишними килограммами или как способ ускорения сжигания жира в теле

Как правило, люди, когда решают похудеть, начинают сразу и урезать свой рацион и одновременно усиленно заниматься спортом

При этом, используют такие физические нагрузки, которые, по их мнению, позволят истратить как можно больше калорий - это бег на беговой дорожке, силовые тренировки в зале или езда на велосипеде

A full-page photograph of a woman with long brown hair, wearing white lace lingerie. She is standing and looking over her right shoulder towards the camera. Her back is partially turned, showing her white bra and the mesh back of her bodysuit.

Здесь кроется сразу
несколько
заблуждений:

Во-первых, когда вы
столь кардинально
меняете свою жизнь,
организм начинается
сильно
сопротивляться.
Поэтому, когда
истощается сила воли
(доказано, что это
истощимый параметр,
даже если вы очень
волевой человек), вы
вернетесь к своему
старому образу жизни
- вовсе без спорта

Во вторых,
монотонные
физические нагрузки
противоестественны
для нашей психики.
удовольствие.

В третьих,
физкультура не нужна,
чтобы похудеть, она
нужна для того, чтобы
тело было подтянутым
и красивым.

Вывод напрашивается
сам собой.

В начале похудения не
используйте спорт,
пока не привыкнете к
новому питанию

Не используйте спорт
если у вас более 10 кг
лишнего веса, это
вредно для сердца и
для суставов





Вводите физические нагрузки постепенно, начинайте с малого, например с ходьбы или с поднятия на этажи без лифта

Если не нравится ходьба - ищите что-то другое

Не останавливайтесь в поисках. ВАША физкультура точно существует

Рассчитывайте на то, что эти нагрузки станут для вас постоянными и навсегда

Пусть это будет какой-то минимум, но он должен быть регулярным



6 СЕКРЕТ

6

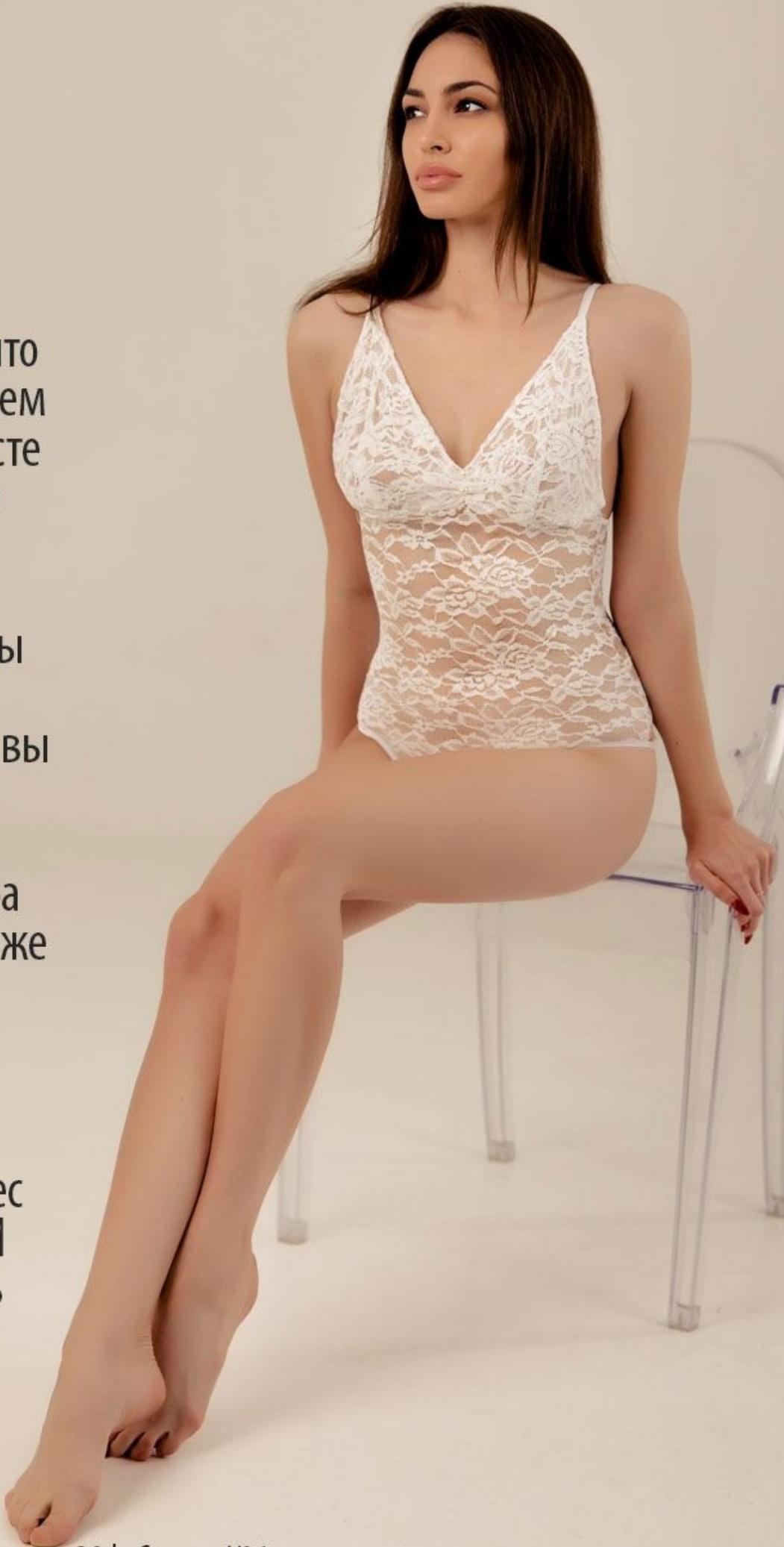
Вам не нужно пить много воды. Еще одной проблемой для тех, кто хочет похудеть становится то, что от них требуется много пить

На самом деле,
организму
действительно
требуется 30-40 мг.
воды на 1 кг. веса

Но все дело в том, что
мы и так употребляем
их в том числе вместе
с супами и другими
жидкостями

Это количество воды
нужно организму в
совокупности. Если вы
пьете чай, кушаете
супы и еще плюс к
тому пьете 2-3 литра
воды, то это будет уже
излишеством.

Те, кто говорит, что
нужно пить много
воды, делают бизнес
на продаже воды. И
они сумели сделать
так, что массы им
поверили.





На самом деле,
лишняя жидкость:

Вызывает стресс
дополнительный
стресс. Никому
неприятно глотать
литрами воду, потому
что это
противоестественно

Вода выводит с мочой
токсины из организма,
это правда, но
излишняя жидкость
вымывает также и
витамины и
минералы

Представьте цветок,
который вы посадили
в питательную землю

Если его заливать
водой, то очень скоро
он останется без всех
полезных веществ в
почве и его придется
подкармливать



Лишняя вода
вызывает застои и
отеки

Вам не нужно пить
много воды. Основное
правило: слушать
свою жажду и пить
столько воды, чтобы
удовлетворить свою
жажду

Когда расщепляется
жир, в организме и так
образуется лишняя
жидкость и сердцу
нужно больше
работать, чтобы
вывести ее из
организма.



7
СЕКРЕТ

7

Разделяйте праздники и будни. Не
стоит кушать праздничную еду
ежедневно

ПРАЗДНИЧНАЯ ЕДА ЭТО:

- ◆ Торты, пирожные, печенье, шоколад
- ◆ Жирная пища, приготовленная из большого количества ингредиентов
- ◆ Алкоголь

Вовсе не значит, то нужно отказаться от кулинарных шедевров навсегда. Жизнь одна и то, что мы решили перейти на здоровую еду не значит, что нам теперь закрыты все праздники

Просто мы будем относиться к еде по-другому. Не стоит кушать праздничную еду в обычное время

Она доставит намного меньше удовольствия. Ведь если нет ограничений, то и радости от вкушения тоже особо нет.





Дело в том, что у нас в России столько праздников, что если подумать, то их можно отмечать три раза в неделю

Чтобы не сойти с дистанции стоит сесть и выписать основные праздничные дни, которые вы будете отмечать, добавьте туда дни рождения своих родственников

После этого, посмотрите на график и решите, не слишком ли это часто?



Если да, то можно сделать следующее:

- ◆ Такжеходить на праздники, как и всегда. Но из всего пира выбирать самую простую низкокалорийную пищу
- ◆ Класть пищу на тарелку 1 раз и не добавлять туда уже больше ничего

Основной подвох застолий заключается в том, что можно есть без ограничений постоянно добавляя в тарелку дополнительные яства

- ◆ Никому не говорить о своем новом образе жизни. Это раздражает людей и они тем пристальнее следят за вами. Будьте как все, но только на вид
- ◆ Ешьте медленно, а вместо алкоголя налейте себе минералки.

РЕЗЮМЕ

Если у вас именно сейчас много энтузиазма и вы действительно решили обрести идеальную стройную фигуру и здоровое тело, то не совершайте этих ошибок. Потратьте свою Волю на то, чтобы создать для себя жизнь, полную красивых привычек. Это увлекательно, интересно и радостно