

Анжелина Карасева

**Как Похудеть  
на 7 кг  
за 3 недели  
Без диет**



**Книга-тренинг**

Анжелина Карасева

**Как похудеть на 7 кг за 3 недели  
без диет. Книга-тренинг**

«Издательские решения»

**Карасева А. Ю.**

Как похудеть на 7 кг за 3 недели без диет. Книга-тренинг /  
А. Ю. Карасева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855795-8

Книга- тренинг. Пошаговый план действий для тех, кто хочет похудеть. Для тех, кто насиделся на диетах, замучился голодать и не хочет истязать себя на тренажерах. А также для тех женщин, которые хотят влезать в красивые платья, не стесняться себя на пляже, с удовольствием смотреться в зеркало и, конечно, нравиться мужчинам. Но... эта книга не поможет тем, кому «надо» похудеть и тем, кто не готов оторвать зад от стула и сделать для себя хоть что-нибудь.

ISBN 978-5-44-855795-8

© Карасева А. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Для кого эта книга	6
Благодарность	7
Вместо предисловия	8
Об авторе	9
Как появилась эта книга	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Как похудеть на 7 кг за 3 недели без диет Книга-тренинг**

**Анжелина Юрьевна Карасева**

© Анжелина Юрьевна Карасева, 2017

ISBN 978-5-4485-5795-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Для кого эта книга

- Книга для тех женщин, кто **ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ** (не путать с «нужно похудеть»)
- Для тех, кто насиделся на диетах
- Кто замучился голодать
- Кто отчаянно хочет сбросить 5—10—20 кг.

**А также для тех женщин, кто хочет:**

- спокойно влезать в любимое платье,
- без стыда за фигуру раздеваться на пляже,
- с удовольствием смотреться в зеркало,
- нравится мужчинам, не стесняясь своих размеров.

**Из книги вы узнаете:**

9 простых способов меньше есть

Узнаете, почему диеты вредны

Какие продукты помогают худеть, а какие наоборот

Как научить организм не откладывать жир

Как двигаться больше, не напрягаясь

Как не поправляться зимой

Как окружение влияет на ваш аппетит

Что нужно изменить еще, чтобы нравится мужчинам.

Здесь все просто: **Читай и повторяй! Пошаговый план действий**, повторяя которые, вы легко похудеете. Без мучительных диет, голоданий и тренажеров.

**Но..., вам не поможет эта книга, если:**

- вам просто нужно похудеть,
- если по жизни вы любите филонить,
- если не готовы оторвать зад от стула и сделать для себя хоть что-нибудь.

*С верой в вас и ваш успех!*

*Анжелика Карасева*

## **Благодарность**

Моя искренняя благодарность команде  
Андрея Парабеллума Инфобизнес 1.0 —

Анне Каменец и Максиму Крючкову,  
за знания и вдохновение.

А также моему сыну, Алексею Карасеву, за ценные  
замечания и советы по тексту.

И дочери Ольге — за восторженный отзыв.

## Вместо предисловия

*Притча.*

*В одном селении жил мудрец. Он помогал селянам, давая мудрые советы.*

*Но два жителя этого селения засомневались в мудрости старца и захотели убедить селян в том, что это вовсе не мудрец, слушать его советы не надо. И что они сами гораздо умнее его.*

*Эти два жителя решили поймать бабочку, и держа ее в своих руках, спросить у мудреца, какая у них в руках бабочка, живая или мертвая.*

*Если мудрец скажет: «Живая», они придавят ее ладонями. Если скажет: «Мертвая», они отпустят ее на свободу.*

*Как решили, так и сделали.*

*Когда они вместе с селянами пришли к мудрецу и спросили, какая у них в руках бабочка, живая или мертвая, мудрец, улыбаясь в бороду, ответил:*

***«Все в руках твоих, человек».***



## Об авторе

Здравствуйте!

Я очень рада нашему с вами знакомству.

Меня зовут Анжелина Карасева.

Я врач-косметолог. Закончила Минский медицинский институт.

Косметологию обожаю. И если вам эта тема тоже интересна, заходите на сайт или присоединяйтесь в соцсетях. Задавайте вопросы, пишите комментарии или записывайтесь на процедуры. Буду рада помочь.

В конце книги вы найдете ссылки на мои страницы по косметологии.

Теперь вернемся к тому, почему эта книга оказалась у вас в руках и как она может вам помочь.

Но, сначала, давайте я вам все-таки покажусь. Чтобы познакомиться поближе.



Это я автор этой книги. И я буду помогать вам худеть.

Мой сайт и страницы и группы в соцсетях на тему снижения веса:

<http://angelkaraseva.ru/>

[В Vkonakt](#)

[В Telegramm](#)

[Плейлист на Youtube «Худеем без диет»](#) (канал «Дружная семейка»).

Присоединяйтесь! Комментируйте! Задавайте вопросы! Будем общаться теснее))

## Как появилась эта книга

Вы, наверно, удивлены, почему в книге речь идет не о косметологии, а о похудении. Сейчас объясню.

В моей практике встречались пациентки, которым нужно было помочь уменьшить объемы на талии и бедрах. Это возможно сделать с помощью специальных инъекций в проблемные зоны. Кроме того, такой пациентке необходимо было скорректировать режим питания и больше двигаться.

Чтобы жидкость, после разрушения жировой ткани, из организма выводилась, необходимо сокращение мышц. Т.е физическая нагрузка. Без этого никуда.

Это был мой первый опыт борьбы с чужими килограммами.

А потом и со мной случилось то, что происходит со многими женщинами. За зиму я лично наела себе килограммов, одежда стала намного хуже сидеть, тяжело стало наклоняться, чтобы застегнуть сапоги, и поднимаясь на второй этаж, я уже начинала пыхтеть и потеть.

Меня это стало порядком раздражать, и я решила сбросить эти лишние килограммы.

Разумеется, пришлось избавиться от некоторых привычек, вернее, заменить их новыми, немного скорректировать питание и сделать кое-что еще.

И примерно за месяц-полтора я на размерчик похудела. Что стало заметно по ремню на джинсах. Застегиваться он стал гораздо легче и гораздо «дальше»))

Конечно, меня это чрезвычайно обрадовало. И я подумала, а почему бы не рассказать об этом другим.

По моим наблюдениям, стать потоньше мечтает чуть ли не каждая вторая женщина.

Поскольку книги читают все, мне показалось самым простым написать книжицу о том, как можно скинуть несколько килограммов за сравнительно короткий срок, особо не напрягаясь. Причем, без диет.

Вот так, собственно, и родилась эта книга.

Скажу прямо, эта книга непростая. Т.е. прочитать ее и положить на полку не получится. Придется кое-что сделать для себя своими ручками и своими ножками.

Чтобы стать стройнее и сексапильнее.

## **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.