

Василий Попов

**#ВЛАДЕЙТЕЛОМ**

Краткое руководство  
по быстрому похудению  
за ОДИН месяц.  
ЧАСТЬ 1

Василий Попов

**#ВЛАДЕЙТЕЛОМ.**

**Краткое руководство  
по быстрому похудению  
за ОДИН месяц. Часть 1**

«Издательские решения»

**Попов В.**

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ. Краткое руководство по быстрому похудению за ОДИН месяц. Часть 1 / В. Попов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901973-8

Иногда мы так страстно мечтаем иметь тело с картинки, что забываем, какое усилие нужно приложить для этого. В данной книге все очень просто. Владеть телом можно, лишь понимая его и разговаривая с ним. Ему свойственно прислушиваться. При таком раскладе иметь стройную фигуру просто, но эти данные должны стать частью вас и их нужно применять.

ISBN 978-5-44-901973-8

© Попов В.

© Издательские решения

# Содержание

ОТ АВТОРА	6
ДИСЦИПЛИНА	8
ТЕЛО	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **#ВЛАДЕЙТЕЛОМ**

## **Краткое руководство по быстрому похудению за ОДИН месяц. Часть 1**

**Василий Попов**

© Василий Попов, 2018

ISBN 978-5-4490-1973-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТ АВТОРА

По всей вероятности, тело – это единственное чем мы владеем и это то, что у нас не отобрать.

Владеть значит иметь что-либо в своей собственности, а также иметь в соей власти, распоряжаться, повелевать. Владеть – это умело обращаться с чем-либо, хорошо знать, умело пользоваться чем-либо.

Владеть телом – значит распоряжаться своим собственным телом, умело обращаться с ним, хорошо его знать, умело пользоваться им и повелевать им.

Повелевать означает подчинять кого-либо своей воле, заставляя слушаться, повиноваться, приказывать.

Повелевать телом просто означает что, вы отдаете своему телу приказы и оно вас слушается, выполняет эти приказы, подчиняется вашей воле, мысли.

Вы ведь готовы ухаживать за своей машиной, убираетесь дома, стираете одежду, моете посуду, ходите в салон красоты или парикмахерскую? И тело, по-сути такой же предмет, который вы носите с собой, чтоб вас узнавали. Наше тело также требует периодическое техническое обслуживание, как любой механизм, т. к. со временем он изнашивается (становится старше) и приходит в упадок.

Два года я писал эту программу, как программу для похудения и все время углублялся в вопрос до того момента пока это все не превратилось в безумную и очень сложную систему питания, меню, тренировок и прочих условий и странных факторов, что это стало невозможно применять нормальному человеку. На это просто бы уходило очень много внимания и времени. И тогда пришлось отсеять это все безумство и пойти по пути упрощения. Я сам не сторонник питаться по расписанию и все должно быть очень просто. И однозначно работает только то, что очень легко и просто понять.

Теперь все это можно применить.

А зачем человек вообще идет в спортивный зал? Накачать большие бицепсы, сделать крепкие ягодицы или познакомиться?

Не могу ответить на этот вопрос, но одно точно – встречаются люди, которые пропадают в залах, на тренировках не ради красивого тела. Красивое тело – это всего лишь награда за труд.

Зачем люди выбирают правильное питание? Наверное для того, чтобы страдать и стройнеть? А зачем им стройнеть?

Дело в том, что у таких людей на самом деле есть цели, где требуется стройное тело. Вот и ответ.

Вы держите в руках не пособие по вегетарианству, сыроедению, солнцеедению и прочему «ничего не едению». Для этого есть другая компетентная литература. Я в целом сторонник того, что тело было разработано и пища животного происхождения была предусмотрена для его питания.

Возвращаясь к программе – она была упрощена практически в 10 раз и если по ходу ее изучения у вас возникнут вопросы: «А как же это? А как же то? – ответ «неважно».

Схема здесь такая: есть «ВЫ» – духовное существо, затем центральная нервная система и тело. «ВЫ» управляете своим телом через нервную и эндокринную системы. Если не вдаваться в определение этих систем, т. к. про них много написано в интернете и справочниках – то суть в том, что ваша мысль управляет вашим телом. Здесь можно добавить привычки. Привычка – это привычный образ действий, обычно и часто даже не осознанный. Когда мысль действует на тело посредством различных систем, то в организме происходят различные хими-

ческие реакции. Химия – это точная наука, которая изучает вещества, их состав, строение, свойства и взаимные превращения веществ. Химические реакции, которые возникают в организме – практически одни и те же и изучает их предмет биохимии организма. Другими словами управление телом и его реакциями давно вошло в привычку и ими можно грамотно управлять. Реакции, которые происходят в организме – это точные реакции и поэтому часто диетологи не могут ничем помочь, а только все запутывают.

Эта программа основана на предмете биохимии организма, а не на всяких белково-углеводных чередованиях.

Тело – это ваш инструмент, чтоб вас видели, когда вы что-то делаете. Люди всегда смотрят в сторону красоты и эстетики. Всем нам приятно, когда на нас смотрят и восхищаются нами!

Для чего эта программа? Конечно сейчас я напишу 300 пунктов, что она вам даст, но я решил упростить и это.

Цель программы:

- 1) Научиться чувствовать свое тело
- 2) Научиться управлять своим телом, чтоб оно вас слушалось.
- 3) Дать легкие понятия для понимания слова, термины, которые касаются здоровья и тела. Объяснить все простым языком, т. к. справочник по биохимии достаточно не комфортно изучать из-за своей многогранности и сложности.
- 4) Понять для себя как контролировать массу тела.
- 5) Понять и научиться слышать и общаться со своим телом.
- 6) Быть здоровым и крепким. Уметь в короткие сроки справляться с болезнями.
- 7) Иметь мощный иммунитет, понимать как его восполнять когда он падает.
- 8) Самостоятельно разобраться в оптимальном для себя питании
- 9) Восстановить нервную систему, чтоб вас не пересекало в неподходящий момент.
- 10) Научиться справляться со стрессами.
- 11) Научиться слышать свое тело и делать так, чтобы оно с вами сотрудничало, было другом, помощником и слушалось вас.

## **ДИСЦИПЛИНА**

1. Определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации.

2. разговорное слово или выражение;

Строгое следование своим собственным правилам; самодисциплина.

3. Самостоятельная область научных знаний.

4. Учебный предмет.

## **САМОДИСЦИПЛИНА**

Умение подчинять свои действия определенным требованиям.

## ТЕЛО

Наверное немного странно, что при рождении никто из нас не получал инструкцию по эксплуатации нашего тела. Да и немного погодя, да и на протяжении жизни точной инструкции не встречалось.

Дело в том, что тело управляется за счет мысли, которая способна влиять даже на какие-либо стандартные процессы, происходящие в нашем организме. Тело способно на невероятные вещи, и становится тяжелым грузом, когда мы его не используем на полную катушку.

**Тело – это живой организм, который мы используем для достижения своих целей. Это наша визитная карточка.**

**Организм (обр. от позд. Латинского – устраиваю, сообщаю стройный вид и от греч. – орудие – живое тело).**

*Общий упрощенный состав можно было бы представить в следующем виде:*

*Тело состоит из таких элементов как:*

Вода 60% (неорганическое вещество).

## **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.