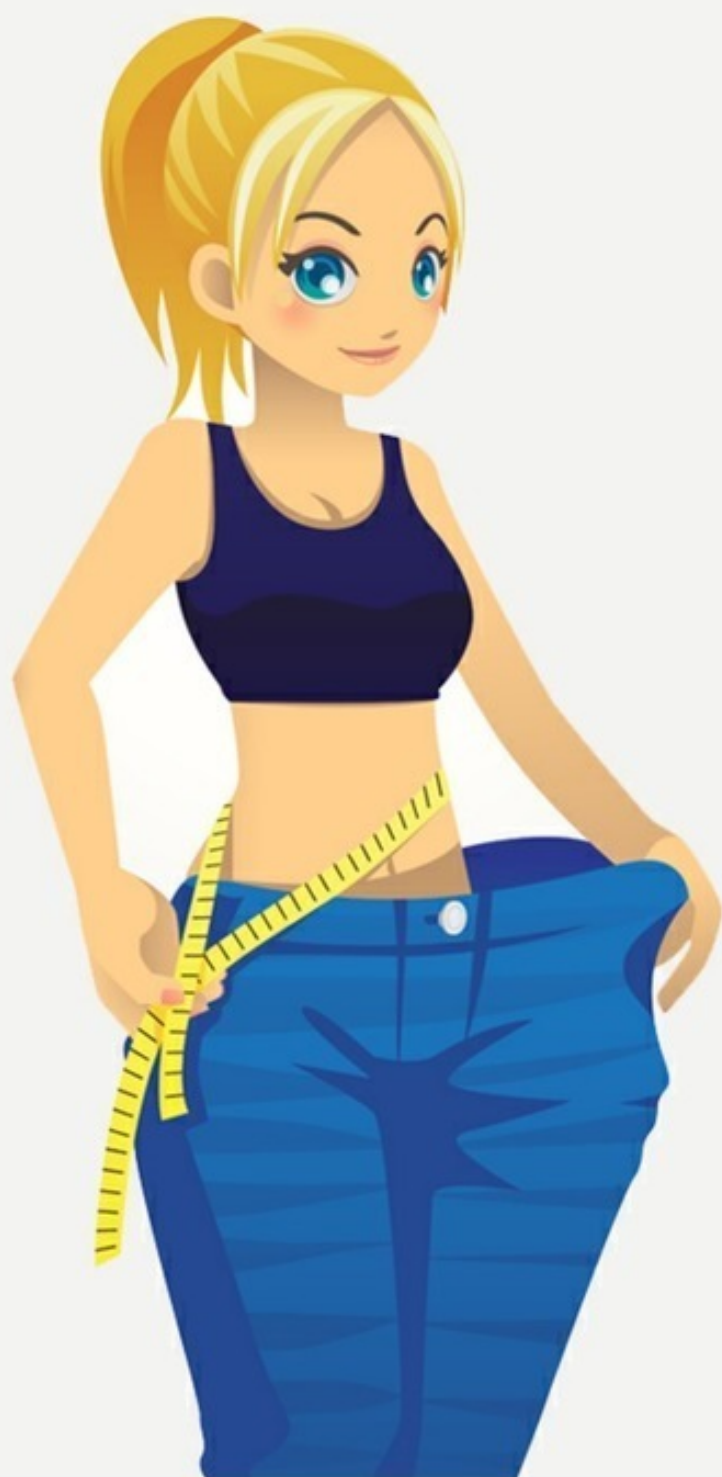


# Похудей для себя!

Анжела Витковская



Минус  
10 кг  
за 28 дней

Питание для  
быстрого  
метаболизма  
+ меню на 28 дней

Самый  
эффективный  
спорт для  
похудения

Анжела Витковская

**Похудей для себя!**

«Издательские решения»

**Витковская А.**

Похудей для себя! / А. Витковская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909454-4

Книга об эффективном способе избавиться от лишнего веса. Включает меню на 28 дней и рецепты вкусных и здоровых блюд. И рекомендации по спорту.

ISBN 978-5-44-909454-4

© Витковская А.  
© Издательские решения

# Похудей для себя!

**Анжела Витковская**

© Анжела Витковская, 2018

ISBN 978-5-4490-9454-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чего только не придумаем, чтобы оправдать свою лень и любовь к вкусной еде. Зачастую, пытаясь похудеть мы усугубляем проблему обращаясь к диетам и разным ягодам, кофе или «волшебным» таблеткам. Некоторые идут дальше и ограничивают себя в еде, а кто-то начинает интенсивные тренировки. Но это не дает результата и как следствие, приводит к срывам и увеличению веса.

Я уверена, что причина лишнего веса в неправильном питании и в медленном обмене веществ. Если с питанием все относительно ясно, то медленный метаболизм вызывает вопросы.

Все, что мы едим и пьем это топливо для организма, а метаболизм это двигатель, который расходует это топливо, и расходует постоянно, без остановок – как ночью, так и днем, во время физической активности или во время сна. Именно от метаболизма зависит, с какой скоростью питательные вещества из съеденной пищи, превращаются в энергию, необходимую вашему организму для его нормального существования.

Поэтому, если вы не хотите голодать, а вкусно кушать и чтобы при этом ваш вес снижлся – я предлагаю 3 основных шага для ускорения обмена веществ. Самое потрясающее в этом – результат будет виден уже через неделю, после применения всех 3-х принципов! И по окончании 4-х недель вы, в зависимости от количества лишнего веса, можете сбросить от 5 до 15 кг! Вы будете выглядеть моложе, ваш иммунитет укрепится, вы станете уверенней в себе, ваше тело подтянется, вы будете более подвижным и активным. И все это с огромной пользой для здоровья!

– Питаться нужно часто, но в меру. Лучше есть часто и понемногу, чем редко и обильно. Так организму дается понять, что замедляться и запасаться жиром «про запас» не стоит, потому что еды всегда достаточно.

Не пропускайте завтрак. Во время сна организм намного медленнее переваривает пищу и сжигает калории. Если состояние покоя затягивается, организм переходит в «аварийный» режим: накапливает топливо и еще сильнее замедляет метаболизм. Не позавтракав, вы неосознанно в обед будете выбирать более калорийную пищу. Завтрак – это кнопка «включить» для вашего обмена веществ.

– Питание должно быть здоровым и сбалансированным. Наличие в пище «правильных» белков, углеводов и жиров. Употребление свежих овощей, фруктов и других продуктов, содержащих клетчатку, витамины и минералы. Разнообразие потребляемой пищи, и умеренное потребление специй это залог хорошего обмена веществ.

– Занятия спортом – залог здорового обмена веществ. Благодаря активной физической нагрузке мы наращиваем мышечные ткани, увеличивая тем самым расход энергии тела и сжигая больше калорий. Поэтому чем крепче мускулы, тем быстрее протекает обмен веществ, и тем стремительнее вы худеете.

– Активный образ жизни позволяет больше тратить энергии, а значит ускорять обмен веществ (пеший поход на работу и с работы, отказ от лифта, хобби, встречи с друзьями, участие в клубах по интересам и т.д.).

– Прогулки на свежем воздухе насыщают нас кислородом. Солнечный свет и свежий воздух увеличивают активность человека, ускоряют обмен веществ, а также стабилизируют и активизируют защитные силы, недостаток которого приводит к лишнему весу.

Если следовать этим принципам – правильное питание, сон и спорт, то уже через неделю можно увидеть результат в зеркало и на весах!

В данной книге я предоставляю сбалансированное меню, которое поможет разогнать метаболизм и распрощаться с лишним весом. С вашей стороны нужно строго следовать меню. У вас не будет соблазна съесть что-то сладкое и вредное, потому что каждый день мы будем готовить вкусный и полезный десерт!

Ну и конечно стоит добавить спорт. Если вы уже занимаетесь – продолжайте, если нет – нужно выбрать физические нагрузки которые помогут ускорить обмен веществ и подтянуть тело.

Но, если у вас много лишнего веса, если вы не любите тренировки в тренажерном зале, если не позволяют финансы или время заниматься спортом, то я хочу предложить замечательный вариант для вас. Спорт который подходит абсолютно всем! Для занятий им не нужно оборудование или дорогая спортивная одежда! У которого нет противопоказаний и который дает ошеломляющий результат за короткое время! Я – абсолютный фанат этого естественного спорта. Когда мой вес был критически высок, я поняла что от одного питания результат ждать долго. И шанс сорваться был очень велик. Однако я решила, если уж правильно питаюсь, то почему бы не подключить спорт для получения супер результата? Потратив много часов на прочтения различной информации, я решила остановиться на ходьбе. Во первых, мне было не комфортно идти в зал, во вторых, тренажерный зал это финансово затратно, но больше всего мне не нравилось то, что это занимало бы много времени. Для молодой мамы двоих детей это было просто непозволительно. Приняв решения ходить, я стала примерять спортивную форму. Она обтягивала огромные, широкие бедра и при этом очень сильно выделяло огромный живот. Поэтому я одела удобную повседневную одежду и кроссовки. И конечно же взяла с собой наушники и включила любимую музыку. Первый раз я шла и прислушивалась к себе, присматривалась к маршруту, рассматривала людей – это была прогулка не быстрым шагом. На следующее утро мои весы показали огромный отвес! К тому моменту, я была уже больше недели на правильном питании, и такого отвеса раньше не было никогда. После такого результата я начала ходить каждый день. Увеличивая постепенно время и скорость ходьбы. За 3 недели ходьбы и правильного питания мой вес снизился на 7 кг! Мой обмен веществ улучшился настолько, что редкие ночные застолья не сказываются на моей фигуре. А ведь раньше, стоило отойти от контроля питания и съесть вечером что-то «запрещенное», как с утра весы показывали приличную прибавку. Это один из показателей отменного обмена веществ. Ниже я приведу общедоступные факты о пользе ходьбы. И вы решите, стоит начать ходить уже сегодня или нет.

## **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.