

Ольга Цибина

КАК ПОХУДЕТЬ  
НА 15 КГ  
ЗА 2 МЕСЯЦА  
И ЗАБЫТЬ О ДИЕТАХ  
НАВСЕГДА

Методика, которая реально  
работает. Проверено опытом  
многих людей. ПОДАРОК  
«ОЧИЩАЮЩЕЕ МЕНЮ  
НА 7 ДНЕЙ»

**Ольга Цибина**  
**Как похудеть на 15 кг**  
**за 2 месяца и забыть о диетах**  
**навсегда. Методика, которая**  
**реально работает. Проверено**  
**опытом многих людей.**  
**ПОДАРОК «ОЧИЩАЮЩЕЕ**  
**МЕНЮ НА 7 ДНЕЙ»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23984537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984537)*  
*ISBN 9785448514142*

### **Аннотация**

Как похудеть навсегда и не бояться калорий? Это реально! Главное – понять механизм работы организма – его физиологию и биохимию. В книге приведены мифы, ошибки, а также схема дальнейшего действия по снижению веса. Автор в течение 10 лет практиковала все на себе и поняла что работает, а что нет. После прочтения данной книги Вы легко сможете похудеть без диет.

# Содержание

Введение	5
Немного о себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как похудеть на 15 кг  
за 2 месяца и забыть  
о диетах навсегда  
Методика, которая  
реально работает.  
Проверено опытом  
многих людей. ПОДАРОК  
«ОЧИЩАЮЩЕЕ  
МЕНЮ НА 7 ДНЕЙ»**

**Ольга Цибина**

© Ольга Цибина, 2018

ISBN 978-5-4485-1414-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Хотите улучшить внешнюю привлекательность, здоровье, а также повысить работоспособность и сексуальность?

Согласитесь, как же надоело гнаться за мечтой недостижимого идеального тела, лица, после того, как все было перепробовано, и больше не хватает мотивации на пути к стройному телу.

**Приветствую дорогой читатель!** Вы сделали правильный выбор на дороге к успеху. Эта книга содержит в себе те рекомендации, благодаря которым, уверяю, Вы будете не только стройнее, красивее, но и улучшите свое здоровье.

Нам постоянно говорят о последствиях, которые бывают от лишнего веса: гипертония, сахарный диабет, рак, бесплодие, импотенция, астма, сердечная недостаточность и многие другие заболевания. Но темы, посвящённые причинам, которые послужили к его увеличению, мало раскрыты. Нам известно, что курящие не перестали покупать сигареты, даже после того, как на упаковке начали изображать рак, эрозивные ткани, разрушенные зубы. И посему бесполезно говорить о вреде неправильного питания человеку, любящему покушать.

По статистике Всемирной организации здравоохранения каждая вторая женщина и каждый третий мужчина старше 30 лет страдает лишним весом, половина из них – ожирением. То есть одну или несколько болезней, перечисленных выше, они уже приобрели. Каждый год число таких людей увеличивается на 3%!!!



Данные с 2016 года. К 2019 году людей с лишним весом стало на 9% больше!

Россия уже стоит на 4 месте по числу людей, имеющих избыточный вес и ожирение. Причина тому – переход на за-

падный тип питания, в том числе удовлетворение вкусовых рецепторов и получение быстрых удовольствий от телевизора, интернета и еды.

Но как от всего этого избавиться? В телевизоре – еда, в метро пахнет булочками, в столовой берем и третье, и второе, и первое, у коллег – угощение, конфетки, тортики, шоколадки и другие сладости. В Новый год сидим, едим, пьем, не выходя из дома.

Более того, к Новому году готовимся так, будто есть будем весь оставшийся год. Заметьте, все крутится вокруг еды, а затем – вокруг аптеки. Как тут удержаться? Дорогой читатель, у нас всегда есть выбор. Этот выбор должен быть правильным и на всю жизнь. Запомните одно правило, оно гласит:

Правильная диета – это не 2 недели, это вся жизнь.

И мы должны сделать так, чтобы не терять здоровье, не полнеть, и в то же время радоваться жизни, а не сидеть на диетах, а потом опять срываться.

Прочитав эту книгу, Вы будете вдохновлены идеей похудеть, стать красивее не только для мужа (жены) или своей половинки, но и для себя, а также вполне можете встретить свою любовь на фоне вашего успеха и горящих от радости глаз.

## **В этой книге Вы откроете для себя:**

1. показатели идеального веса;
2. жестокую правду о белке, которую Вы возможно не знали;
3. отсутствие завтрака – путь к вечной молодости (?);
4. что делать, чтобы не обвисла грудь;
5. что делать, чтобы не постареть при снижении веса;
6. действительно ли здоровое питание дорогое;
7. влияет ли генетика на вес;
8. во всем виноваты гормоны или сам человек;
9. ошибки, которые не стоит допускать, чтобы похудеть;
10. действительно ли от калорийности рациона зависит наш вес;
11. насколько эффективны физические упражнения без изменения рациона питания (мой печальный опыт);
12. порядок употребления продуктов, благодаря которому Вы ускорите свой метаболизм;
13. лишний вес – это болезнь. Что было бы, если бы мы

не набирали лишний вес;

14. «чудо-орган», благодаря которому Вы сможете сбросить вес;

15. каким должен быть завтрак, обед и ужин для человека, желающего снизить, а потом и сохранить свой вес навсегда;

16. маленькие секреты, благодаря которым Вы ускорите процесс снижения веса;

17. какие продукты должны быть на столе худеющего.

18. **Практика** – очищаемся неделю! Подробное меню с рецептами от меня в подарок.

Если соблюдать все рекомендации, данные в этой книге, то Вы постройнее и похорошеете, приобретёте уверенность в себе и в глазах окружающих. Советы, указанные в ней универсальны для любого возраста, пола и конституции тела. Более того, если имеются какие-то заболевания, то рекомендации, данные в ней, помогут избавиться от таких неприятностей и заболеваний, как:

- диабетические признаки;
- боли в суставах;
- аллергия в различных её формах;
- прыщи на лице;
- жёлтый налёт на зубах;
- плохое состояние волос, ногтей и кожи;
- потливость и запах от неё;

- головные боли;
- запах изо рта;
- суставные боли;
- **лишний вес;**

а также вы станете меньше спать и многое другое. Но при условии, что все методы вы будете применять в комплексе!

**Я не даю Вам «волшебных пилюль» – их не бывает!  
Я открываю Вам двери в правильный мир стройности  
и красоты, а войти в эти двери сможете только Вы са-  
ми.**

## Немного о себе

Я родилась в городе Кирове с населением 800 тыс. человек и прожила в нем 20 лет. Когда я училась в старших классах, у меня не было друзей, я была замкнута, мне не нравился мой внешний вид, я всегда была одна, оставаясь наедине со своими мыслями и комплексами. От неправильного питания у меня было много болезней, которые мешали мне раскрыться как личности.

Самым большим моим комплексом было наличие живота, щек и отсутствие талии. Мальчишкам я такая не нравилась. Из-за комплексов я всегда была в стороне.

Когда я начала полнеть, стало ухудшаться мое здоровье. Меня особенно мучало то, что я дышала только ртом, так как нос был полностью заполнен слизью, вызванной аллергией (от которой часто бросало в озноб и трясло при каждом приступе). Врачи говорили мне, что данная форма аллергии доведет меня до астмы. Астма была у моего прадедушки. Для тех, кто не знает: **астма** – это приступы удушья, во время которых человеку не хватает воздуха, и, если вовремя не оказать помощь, человек может умереть. Конечно, я была напугана, так как форма аллергии у меня была тяжелая. Мне выписали препараты. Они помогали убрать лишь симптомы,

и так я прожила на них в течение 3 лет. Мне было плохо от них, так как они вызывали жуткую сонливость и иногда головные боли. Моими диагнозами на тот момент были: вегетососудистая дистония, внутричерепное давление, артрит, анемия, аллергия и многие другие мелкие болячки. Я всегда была слабым ребенком, постоянно падала в обмороки.

Позже я стала задаваться вопросами, как улучшить свою внешность и свое внутреннее состояние, стала изучать большое количество литературы на тему здоровья и красоты. Но было настолько много противоречивой информации: каждая книга или статья учила по-своему, в них были разногласия, поэтому и результат был временным, либо его не было вообще. Я впадала в уныние, начинала всё заново, срывалась. Всё шло по замкнутому кругу.

На душе было очень плохо, потому что я хотела изменить свою жизнь – встретить свою любовь, найти хорошую работу, но для этого нужно было стать здоровой и красивой. Однако я была слишком привязана к еде и к диванному образу жизни. Но тут пришлось выбирать либо болезни и лишний вес, либо полноценная жизнь, насыщенная яркими красками.

Вначале я ничего не понимала, **ненавидела овощи, любила пирожные, жареные вареники с грибами и май-**

**онезом.** Изучив вопросы питания, нутрициологию, физиологию пищеварения и биохимию, я начала понимать многие вещи и стала критически относиться к статьям из журналов и книгам. Именно тогда я начала понимать, где истина, а где ложь, что работает, а что нет. Также я начала слушать свой организм. **Чисто интуитивно в самом начале своего пути я выбрала низкобелковое питание!!! Мои продукты на столе стали огурцы, гарниры, цельнозерновой хлеб, кефир, сметана, сухофрукты, травяные чаи, овощи и фрукты.** Первый месяц было тяжело, так как была адаптация организма – он не понимал, что с ним делают. Потом я стала наблюдать улучшение своего самочувствия. Это было эйфорией. Самое удивительное – мой нос задышал, и стал подниматься уровень гемоглобина!!! Это удивительно, потому что сейчас от врачей можно слышать одно: «То железо, которое находится в растительных продуктах, не усваивается». Но, как оказалось, все наоборот. Клетчатка, которую я ела, создала благоприятную микрофлору в кишечнике для синтеза многих витаминов и минералов.

# 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.