



**6 ПРИНЦИПОВ  
ТОШКИ ЖИРА**



КАК  
ПЕРЕСТАТЬ  
СИДЕТЬ НА  
ДИЕТАХ И  
НАЧАТЬ ЖИТЬ

*Топ 30  
Амазон  
Motivational*

ТАНЯ  
МИТЧЕЛЛ

Таня Митчелл

**6 принципов топки жира.  
Как перестать сидеть  
на диетах и начать жить**

«Издательские решения»

**Митчелл Т.**

6 принципов топки жира. Как перестать сидеть на диетах и начать жить / Т. Митчелл — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937844-6

Опробовав все возможные средства для похудения, мы получаем обратное. Диеты вызывают неизбежный набор веса, тренажерные залы оказываются малоэффективны, а отказ от вредной еды никак не отражается на весах. Знакомо? 6 принципов, заимствованных у самых стройных стран мира, изменят твою жизнь. Ты узнаешь, как худеть комфортно — без диет и изнуряющих тренировок, как не набрать вес снова, как мотивировать себя, когда в тебя не верят. Нестандартные мысли, зарубежный опыт, отличный результат.

ISBN 978-5-44-937844-6

© Митчелл Т.  
© Издательские решения

## Содержание

Давайте познакомимся	6
Принцип муравья: ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ. Китай	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **6 принципов топки жира Как перестать сидеть на диетах и начать жить**

**Таня Митчелл**

© Таня Митчелл, 2018

ISBN 978-5-4493-7844-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Давайте познакомимся

*Если ты хочешь обрести красивое тело,  
но не знаешь с чего начать.  
Если тебя бесят инстаграммы качат и фитоняшек,  
Но ты тайно за ними следишь.  
Если ты покупаешь абонемент в фитнес зал,  
но не ходишь или ходишь, но безрезультатно.  
Тогда тебе сюда.*

Всем привет. Вот и настал тот день, когда я решила написать книгу. По правде сказать, уговорил меня на это муж. Он считает, что идеи, которые долго сидят у тебя в голове, нужно обязательно воплощать в жизнь. Тем более, когда это может кому-то помочь. Спорить с мужьями нельзя, вы же знаете. И вот моя книга у вас в руках.

В ней вас ожидает многолетний опыт других стран, который позволял им в то или иное время возглавлять рейтинг самых стройных государств. Жители Непала, Китая, Японии, Великобритании и Италии знают о похудении и красивом теле что-то, чего не знают другие. Почему не существует полных непальцев? Почему все дворники худые? Что делает итальянцев самой сексуальной нацией? Почему часто на встречах выпускников самыми привлекательными оказываются бывшие ботаники? И насколько действительно важна поддержка в похудении? Об этом, и не только, мы поговорим с вами в этой книге.

С ранних лет я помешана на спорте. Раньше это были легкая атлетика и волейбол, а сейчас это тренажерный зал и в частности пауэрлифтинг. Дома у родителей так и лежат без дела корочки, подтверждающие разряды. Но то что спорт нужен для себя, а не для корочек, я понимаю только сейчас. В своей книге я хочу быть с вами предельно честной и поделюсь некоторыми аспектами своей личной жизни. Мне 30, при росте 177 я вешу 59кг. У меня двое детей. Оба раза я возобновляла тренировки через месяц после родов. Сейчас я спокойно делаю становую тягу 100кг, но при этом не считаю тренажерный зал чем-то обязательным для поддержания себя в хорошей форме. И закидайте меня тапками, не веду фейсбук фитоняшки.

Интерес к красивой фигуре и здоровому образу жизни – у нас семейное. Мой муж – химик по образованию, поэтому хорошо разбирается в вопросах здорового питания. Он также имеет десятилетний опыт вегетарианства, от которого в последствии отказался. Об интересных моментах этого этапа я обязательно расскажу вам подробно. Кстати теперь я знаю точно, на чьи плечи ложится это самое вегетарианство. Как показывает практика, больше заморочек появляется не у тех, кто его пропагандирует, а у тех, кто каждый день для них готовит. Тут должен быть смайл.

В общем мне есть, что вам рассказать.

Почему меня интересует тема борьбы с лишним весом?! Да потому что дети младшего школьного возраста начинают обгонять по весу своих родителей. Да потому что регион, в котором я живу, занимает первое место по избыточному весу. Да потому что из-за этих проблем много молодых людей оказываются бездетны и одиноки. И что самое страшное – ежедневно в мире выпускается новый коммерческий фитнес комплекс, который не имеет под собой научных обоснований и опытной базы. И толпы людей устремляются слепо следовать очередному опытному тренеру-гуру, доверяя ему самое ценное, что у них есть, – свое здоровье.

Что отличает эту книгу от других, так это то что в ней нет никакой системы. А всё потому что её не существует. Что хорошо для одного, может быть губительным для другого. Гораздо легче доверить себя чужому дяде, который обещает за месяц избавиться от лишнего веса и дряблых мышц, и потом обвинить его в том, что не получилось, чем начать действовать самому.

Я же хочу убедить вас, что правильно выстроенный образ жизни может оказаться эффективнее для вашего организма чем тысяча бёрпи в день. Но и без упражнений не обойтись. Как найти эту золотую середину? Как перестать мучить себя на тренировках и не наедать дома все потраченные калории и даже больше? Как остановить свой ход по замкнутому кругу: тренировка – повышенный аппетит после потери калорий плюс рост мышечной ткани – ещё больший рост веса? Всё это здесь.

Я донесу до вас информацию не только о том, как можно тренироваться, но и о том, чем питаться, чем себя мотивировать, как восстанавливать силы и многом другом. Только так вы сформируете в своей голове индивидуальный план развития, свой прямой вектор к идеальному телу и стальному характеру. Я поделюсь с вами секретами, поразмышляю о важном. Эта книга уникальна. То, что вы прочитаете на ее страницах, вы не найдете нигде. Я писала здесь только то, что знакомо мне самой.

Она представляет собой 6-этапное пошаговое руководство, каждый этап которого – это новый принцип, который вы будете применять на практике. А как это делать и когда – решать только вам. И если вы усвоите этот материал, то вас уже будет не остановить. Вы будете улучшать свои физические качества, не бездумно повторяя модные упражнения, а научитесь мыслить и тренироваться самостоятельно везде и всюду. Вы станете хозяином своего тела – тем, кем давно должны были стать.

Перед тем как мы начнем, я хочу сказать слова благодарности за то, что вы стремитесь совершенствовать свой физический потенциал. Миллионы людей не хотят бороться и привыкают к тому, к чему ни за что и никогда нельзя привыкать. А так как вы хотите стать лучше, то уже заслуживаете огромной похвалы. Ну что, начнём?! Добро пожаловать на путь собственного самосовершенствования! Запомните этот момент. Это отправная точка на пути к вашему физически развитому и красивому телу.

## Принцип муравья: ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ. Китай

*Так мог бы выглядеть правильный эпиграф к этой главе:  
Одно из главных изречений Древнего Рима гласит:  
Via est vita (лат.) – дорога – это жизнь.  
Но его здесь не будет. Говорим честно, поэтому не обижайтесь.  
Чем больше ты сидишь на попе, тем быстрее она превращается  
в мягкую желеобразную анатомическую подушку.  
Синтепон вместо ягодич – это не круто.*

Сейчас я раскрою вам главную тайну нормализации веса и приведения себя в порядок. Сразу, с первых строк, зачем ждать. Этот закон не требует доказательств своей эффективности, с ним невозможно не согласиться, и он настолько прост, что вы удивитесь: Больше двигайтесь! Физическая активность и стремление к совершенствованию должны сопровождать вас каждый день на протяжении всей вашей жизни. Хорошие физические результаты не имеют длительного эффекта. Как только вы прекращаете двигаться, вы начинаете рыхлеть. Вы должны понимать, что не существует ни одной системы, занимаясь по которой 5 минут в день на протяжении 33 дней, вы обретете отличное здоровье на всю жизнь. Будьте активными каждый день, и вы забудете о проблеме лишнего веса, дряблых мышц и плохого настроения.

Пару лет назад, когда я была в Китае меня поразили процент людей, передвигающихся на велосипедах и сумасшедшее пешеходное движение на улицах. Кто хоть раз там бывал, видел, что во многих дворах есть спортивные площадки, оборудованные уличными тренажерами, а на улицах всё время слышна музыка и проводятся совместные занятия танцами. Причем чаще всего участвуют в них люди далеко за 50. Да и те, что за 70, тоже не сидят дома у телевизора, а записываются в спортивные секции в группы таких же единомышленников, путешествуют и ведут активный образ жизни. Китайцы настолько трудолюбивы, что у них есть понятие «выходные», но нет понятия «отпуск». Всегда бегущие в общем потоке, занятые несколькими делами одновременно – такими они видятся со стороны. Как следствие Китай занимает одно из лидирующих мест по продолжительности жизни. Не спору, что китайцы сейчас активно набирают избыточный вес, но это скорее можно объяснить неправильным питанием, ростом уровня жизни и культом единственного ребенка в семье. Но эта проблема появилась у них сравнительно недавно, а до этого многие сотни лет китайцы доказывали своей философией следующую истину: движение – это жизнь, а жизнь – это движение. И пока ты двигаешься, ты живешь.

Так почему мы, люди в полном расцвете сил, не трудимся физически, ленимся и просто просиживаем штаны. Ответ очевиден. Жизнь стала удобной. Дома за нас работают стиральные и посудомоечные машины, роботы-пылесосы и другая современная бытовая техника. Представители клининговых агентств с удовольствием уберут весь ваш мусор и вытрут пыль. А на работах гаджеты настолько облегчили профессиональный труд, что своими функциональными возможностями исключили любую двигательную активность сотрудников. Ну так чего же мы хотим?

Только вдумайтесь: нашим предкам, чтобы принять пищу, нужно было пойти на охоту, выследить мамонта, догнать его, а потом ещё и умудриться поймать. Нам же можно, не вставая с места, оформить заказ на доставку готовой еды. Им, чтобы обрести жилье, нужно было годами строить из подручных материалов свои жилища под дождями, снегами и ветрами. А нам пригласить строительную бригаду и следить за процессом строительства по камере видеонаблюдения. Им, чтобы стать лидером среди своих, нужно было ежедневно доказывать свою быстроту, силу и ловкость. А нам достаточно пригласить модного фотографа, выставить фото

в соцсети и набирать лайки. Мы ушли в виртуальную жизнь, в которой мы понарошку двигаемся, понарошку строим, понарошку побеждаем. Результаты есть. Еда, дома, тачки, слава – всё это в избытке наполняет современное общество, а вот процесс потерян, он же ненастоящий.

## **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.