

СИСТЕМА ПОХУДЕНИЯ



КАК СТАТЬ ЖИРОСЖИГАЮЩЕЙ МАШИНОЙ
ПАВЕЛ СЛАДКОВ

18+

Павел Сладков

**Система похудения: как стать
жиросжигающей машиной**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Сладков П. К.

Система похудения: как стать жиросжигающей машиной /
П. К. Сладков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга о похудении без диеты и голодовки — сам автор предлагает эффективный метод избавления от лишнего веса. Когда автор столкнулся с проблемой лишнего веса, ему пришлось перепробовать разные методы, чтобы прийти к цели, и спустя время нашел решение, которое помогло похудеть на 30 кг, а главное — без диет и ограничений. Новая система похудения очень эффективная и поможет вам похудеть. Автор подробно описывает систему похудения в этой книге. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ИСТОРИЯ АВТОРА.

Уважаемый читатель!

Книгу, которую вы начали сейчас читать – это осмысление моего личного пути к успеху. В ней я поделюсь своим опытом, ошибками, которые совершал на своем пути, поделюсь знаниями и рабочими инструментами, которые помогли мне стать жиросжигающей машиной.



История: Меня зовут Павел Сладков, в свои 25 лет я весил 93 кг при росте 169 см. В свой день рождения (25 лет) я осознал, что я очень толстый. Я поставил себе цель «Похудеть».

Многие путают цель с мечтой, разница в том, что когда ставишь «цель» – то у тебя два выбора, первый – это достигнуть цели (похудеть), второй – закончить жизнь (лечь в гроб). Если это «мечта» – то вы ищите оправдания. Вы говорите: хорошо бы похудеть, но тут же ищите оправдания, почему не можете похудеть, к примеру: у нас генетика такая, в нашем роду все толстые или у меня нет спортивной одежды и кроссовок, чтобы начать бегать. Вы сами решите для себя – это ваша цель или просто мечта. Я точно понимал: оставаться толстым – это не мое, мое – иметь спортивное тело с кубиками пресса на животе. И вот, я поставил себе цель похудеть!

Я начал делать попытки худеть, но за 2 года мне не удалось этого, все говорили, что это не реально (у нас в роду все толстые). Я перепробовал все методы похудения, и вот на третий год у меня получилось. Я понял, фишки не работают, работает система. Моя методика заключается в том, чтобы ускорить «Метаболизм» человека, а другие худеют за счет дефицита калорий. Поздравляю друг, ты на правильном пути!

Администрация сайта litres.ru не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ.

В какое время года лучше худеть?

– Начинать худеть можно в любое время года, чем быстрее начнете худеть, тем лучше! Есть секрет, который позволит похудеть в 2 раза эффективней. Для этого нужно худеть тогда, когда все начинают набирать вес. Наш организм начинает набирать вес к зиме, а к лету сбрасывает. Худеть в осень и зиму – это эффективно вдвойне! Так как мы остановим вес, а когда

придет весна, то вес пойдет вниз в два раза эффективнее. Ошибку на этом пути совершают многие, вы можете осенью или зимой заметить, что ваш вес остановился и держится на одном уровне, и тут совершаете ошибку – бросаете худеть. На самом деле, просто идет набор веса, к примеру, +150гр в день, и вы худеете -150гр = 0гр (кажется, вес стоит) на самом деле вы худеете, просто организм привык набирать вес в зиму.

На сколько можно похудеть за 1 день?

– В похудении есть две проблемы: первая – это жир, вторая – вода в теле. При правильном похудении человек сжигает на 100-150гр жира за день, за месяц 3 – 4,5 кг. Вы, наверное, начнете возмущаться, как так, я знаю людей, которые худели на 30кг за месяц! Причина в том, что это уходит вода, накопленная в организме, помним, что человек на 80% состоит из воды. Вода скапливается в нашей «Лимфатической системе», она играет важную роль в обмене веществ и очищении клеток и тканей организма. И наша задача на похудении не только сжигать жиры, но и выводить воду! Я бы добавил, что выводить воду –это главнее, чем сжигать жир! Как выводить воду, я расскажу в следующей главе.

Защитная реакция

– Худеть быстро никогда не нужно! Новички совершают ошибку, хотят похудеть быстро! Начинают активно худеть, садятся на голодовку, начинают бегать на большие расстояния, в тренажерном зале начинают потеть по 3 часа в день, хотят быстро сбросить вес. Но они не знают, что наш организм сбалансированный и заботится о нашем здоровье и не любит быстро терять вес, для него это тревожный знак, и он запускает «защитную реакцию» нашего организма, начинает сдерживать массу тела. Так как он не понимает, почему такой быстрый сброс веса, он думает, может это болезнь и включает защитную реакцию организма. Вы встаете на весы и не можете понять, почему вес не ушел, я же так активно тренируюсь, а вес стоит в плато!



Плато

– Если вы достигли плато и не знаете, что дальше делать, нужно искать причину, а причина в «скорости», вы слишком быстро хотите похудеть. Убрать плато можно тогда, когда ваш организм поймет, что все безопасно, можно отключить защитную реакцию, угрозы больше нет. Ваша задача – перестать худеть, вернуться к прежнему ритму жизни. Сколько ждать по

времени – это зависит от вашего организма: кому-то нужно 2 недели, кому-то месяц. Потом начинать постепенно менять питание, добавлять физические нагрузки.

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.