

Джон Раттлер  
*Action-книга*

про обезжиривание



Джон Раттлер

**Action-книга. Про обезжиривание**

«Издательские решения»

**Раттлер Д.**

Action-книга. Про обезжиривание / Д. Раттлер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503483-0

Приходилось вам выслушивать нотации и замечания по поводу фигуры? Кому приятно слушать такое от других? Но я — не другие. Я — Action-книга, и я буду учить, тренировать и ругать вас лично. На книгу невозможно обижаться, книга это предмет неодушевленный. Но уж поверьте, это не мешает мне раскрыть вам глаза на правду. Я заставлю посмотреть вас в зеркало так, чтобы вы увидели свою настоящую фигуру. И не отстану, пока вы не избавите ее от всего лишнего. С уважением, Ваша Action-книга.

ISBN 978-5-00-503483-0

© Раттлер Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Как похудеть	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ГЛАВА ПЕРВАЯ, И ПОСЛЕДНЯЯ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Action-книга Про обезжиривание**

**Джон Раттлер**

© Джон Раттлер, 2019

ISBN 978-5-0050-3483-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Джон Раттлер

## **Как похудеть**

**Action-книга про обезжиривание.**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие друзья!

Я сразу хотел бы снять с себя любую ответственность за содержание произведения. Моя задача в данной ситуации – донести до вас информацию, и если она кого-нибудь напугает, обидит или расстроит, прошу с претензиями обращаться непосредственно к своему внутреннему миру, поскольку, как утверждают философы древности, истинно чистый дух затуманить невозможно.

К тому же это произведение писало себя самостоятельно, как видно ниже. Несмотря на это, я все же имею небольшое отношение к тексту, поэтому хочу посвятить его своей жене, самой красивой, неугомонной и целеустремленной девушке на планете. Итак, дамы и господа, прошу!

Д. Раттлер

---

## ГЛАВА ПЕРВАЯ, И ПОСЛЕДНЯЯ

**О том, как перестать объедаться, начать заниматься спортом и, как следствие, неизбежно похудеть.**

\*\*\*

Здравствуй, дорогой читатель. Я – книга о том, как похудеть. Давай сразу определимся. Поскольку я не *i* – книга, а просто книга, я не могу персонализировать твои индивидуальные потребности и подстроиться под тебя соответствующим образом. Поэтому мы пойдем другим путем. Позволю себе предположить что ты, читатель, открыл меня, чтобы узнать о том, как похудеть. Вполне логично сказать, дорогой читатель, что ты, по всей видимости, простите, жирный. Если ты не жирный, а такой, «просто пытаюсь поддерживать себя в форме», значит закрывай меня и иди побегай. Отлично поддерживает форму ягодиц. А ягодицы в наше время – это залог успеха.

В общем, с этим определились. Ты жирный, дорогой читатель. Я написана *по-русски* для *русских*, так что и искать ответы мы тоже станем по-русски. Нужно ответить на два главных вопроса, ага, соображаешь?

Первый – *кто виноват?*

Я все равно не слышу, так что можешь не перечислять. Будем идти от обратного. Ответы, которые НЕ принимаются: родители, фастфуд, стресс, работа, пиво, майонез, теща, муж, жена, гены, чебурашки, воля, несчастье, счастье, время, деньги – ну, можете еще что-нибудь сами придумать.

Ответы, которые принимаются: Я.

Я,Я,Я,Я.

Надеюсь, мы друг друга поняли. Ну, тогда поехали дальше.

Второй вопрос – *что делать?*

Да, вот тут все несколько сложнее. У любого читателя всегда есть два пути. Первый, он напрашивается сам собой – перестать тратить время на эту писанину и пойти что-нибудь пожрать. Уже давно пора, правда же?

Второй не столь очевидный. Надо с этим как-то бороться. Борьба, кстати, сама по себе тратит огромное количество калорий, так что, похоже, что мы выбрали правильный путь. Бороться-то надо, но тут одно важное условие – для борьбы нужен минимум один противник. А мы тут выяснили, что во всем виноват этот противный Я. Не будешь же бороться с самим собой? Или...

Ага, попался, дорогой читатель? Конечно, все внутри нас. Все наши проблемы, или то, что мы ими считаем. Ну, ладно. Сейчас у нас проблема называется «Я считаю, что я жирный читатель. И мне это не нравится. Я хочу быть худым и стройным». Что ж, ваше право. Но все же еще немного подумайте. Так ли вы хотите быть стройным, как все люди на обложках модных журналов? Или вы хотите чего-то другого? Чтобы вас заметили, признали, полюбили, зауважали, захотели – что уж там. Не? Точно не надо? Ну, если вы просто хотите быть стройным и несчастным, или вы уже и так очумело счастливый и просто несколько жирный читатель, тогда едем дальше.

Обратимся к мировому опыту. Что там все делают, чтобы похудеть? Тут наверняка есть супер секретный супер метод супер тренировок по программе супер тренера и, конечно, обязательно суперсекретная индивидуальная диета от супер диетолога, который составляет специальные программы для всяких звезд и миллиардеров. Точно вам говорю, все так и устроено. Ну, у нас тут все по-простому, так что будем искать альтернативные пути объезда.

А что у нас остается в запасе? Есть еще интернет, конечно. Каждый знает, что моченые яблоки при полной луне творят чудеса. Давайте начистоту, дорогой читатель. Если вы действительно так считаете, закройте меня, сходите за яблоками, замочите их, как полагается, и дождитесь полной луны. Ну, а как ничего не получится, возвращайтесь. Эээ, закладку хоть положи. Побежал.

Вернулись? Прекрасно.

Далее в программе спортзал. Вы там уже бывали, наверное. Сколько раз? Не, ну честно. А вы что, думаете, Паганини играл два раза в неделю?! Вы сейчас, конечно, скажете, что не собираетесь становиться великим культуристом, но позвольте напомнить, вы сами тут утверждали, что у вас великая проблема. Следовательно, перед нами сейчас великая задача.

Другими словами, если вы уж решили ходить заниматься фитнесом, то есть бездарно жечь свои драгоценные килокалории, то делать это надо регулярно, не пропуская и не отлынивая, три или четыре раза в неделю. Ну, это количественный показатель. Но ведь есть еще и КАЧЕСТВО. Это вам любой супервайзер<sup>1</sup> скажет. Вот ответьте, чем вы там обычно занимаетесь, в этом спортзале? В зеркало смотрите? Ааа, ну это, конечно, дело нужное, это понятно. А еще что делаете? Ну, поговорить тоже надо, и позвонить, и еще там народу полно, все тренажеры вечно позанимают.... А, у вас не такой фитнес? Приличный? Ну, извините.

Ладно, что ВЫ там делаете теперь понятно. А что там стоит делать, чтобы перестать быть жирным? О! Бегать на беговой дорожке. Устали – отдохните 2 минуты. Часы есть наручные, надеюсь? Поднимать всякие гири, гантели там всякие. Они там везде валяются. Все думают, что надо влезть на самый крутой тренажер и тогда-то каак поперет! Не, это так не работает. Мышца сокращается, калория сжигается. Вы ее можете сокращать, даже просто приседая. Ваш вес тут, как ни странно, на вашей стороне. Поприседали, поотжимались, побегали, помахали лапами, разогнали кровь, ускорили метаболизм. Ну, теперь можно и поесть. Стоять! Я шучу. Вся идея похудения состоит в том, чтобы заставить организм сжигать жировые запасы, так старательно накапливаемые в течение долгих лет. Вы думаете, он так просто с ними расстанется? Фигушки. Он сначала сожжет быстрые углеводы, которые циркулируют в кровяном русле. Потом возьмется за гликоген – это тоже углевод такой, помедленнее. Потом.... В общем, он за ваши жиры возьмется в самом крайнем случае. И все это время он будет просить есть. Жрать будет просить! Сурово, понимаю. Но нам нужно с этим что-то делать, раз уж вы, дорогой читатель, твердо решили не быть жирным.

Итак, чувство голода.

Что мы про него знаем? Давайте по-порядку. От чувства голода не умирают. Умирают от истощения. Видели статью в газете: «Сенсация! Жирный умер от истощения!»? Не видели? Еще бы. Конечно, если просто внезапно перестать есть, организм не успеет приспособиться и помрет. Все надо делать постепенно. Лет десять – двенадцать, не торопясь... Медленно? Ну, как хотите. Оптимальный режим питания – кушать так, как если бы вы не были жирным, дорогой читатель. Вы вот сколько за обедом съедаете? Посмотрите как-нибудь, сколько ест та стерва, которая никогда не поправляется? Жрет, как не в себя, а ей хоть бы что. Внимательно посмотрите. Неужели больше вас? О! Вот именно. Еще и реже, небось, в два раза. А вы думали, жир вам ночью соседи подбрасывают? Кушать надо, чтобы силы были. Если сил нет, в глазах темнеет, тогда вам маловато. Немного побольше кушайте. Это по поводу количества. Но ведь есть еще и КАЧЕСТВО!

---

<sup>1</sup> **Супервайзер** – административная должность в различных отраслях бизнеса, государственных учреждениях, а также в научных и образовательных институтах. Функции **супервайзера** в основном ограничиваются контролем за работой персонала. Сотрудник может являться **супервайзером**,

Вот вы наверняка лучше меня знаете таблицу калорий пищевых продуктов. Нет? Погуглите. Ну, что у нас там? Майонез нашли? Сколько там калорий! Если сравнить по калориям майонез и то, на что вы его наливаете, майонез выигрывает со счетом десять к одному. Вы вообще знаете, из чего он сделан? Ну, не важно. Просто поверьте, майонез в ТОП-100 самых калорийных продуктов всегда в первой десятке. Смотрим дальше, что там у вас в холодильнике. Ммм, колбаска! Копченая! Это когда берут мясо и из одного килограмма делают сто грамм, испаряя из него воду. Каждые десять грамм колбаски – это сто граммов мяса. О, у нас тут еще йогурты. Что, йогурты не трогать? А вы состав почитайте. Йогурты, мюсли, фитнес – батончики и другая модная еда. Вы хотите похудеть или быть модным? Там сахара, как в американской газировке. И загуститель. И больше-то ничегошеньки нету. Скушайте яблоко, это в сто раз полезнее. Или сварите себе геркулесовую кашу.

Ну, вроде все. Я не знаю, что там у вас в кастрюле, суп, наверное? Насчет супа волноваться не стоит, его много не съешь. Волноваться стоит из-за вон той конфетницы. Все, что можно положить в конфетницу, является враждебным элементом, направленным в нашу кухню для проведения диверсии. Мы только что говорили про быстрые углеводы, помните? Вроде бы хорошо, быстро наполняешься энергией и нормально, можно дальше смотреть телевизор. Но есть один момент. Ты точно уверен, дорогой читатель, что поглотил из конфетницы ровно столько быстрых углеводов, сколько нужно организму для поддержания нормального уровня сахара в крови? Что, молчишь? А что организм твой сделает с лишними четырьмя конфетками «Мишки в лесу»?

Мы все уверены, что организм – это такой склад. Привезли белок – он его положил в мышцы. Привезли минералы – положил в кости. Привезли жир – ну, тут понятно. А что он с сахаром-то делает? О! Сахара, или по-другому углеводы, организм превращает в энергию. И делает небольшой запас гликогена в печени. Но посмею развеять твое заблуждение, дорогой читатель, относительно склада. Твой организм не склад никакой, а огромная, сложнейшая, до конца не изученная химическая лаборатория. В ней белки превращаются в энергию, углеводы превращаются в жиры, жиры в энергию, углеводы в белки, короче, все во все превращается. Печально, но факт. Если мы не будем есть жиры, мы все равно растолстеем... Однако не стоит расстраиваться, ведь знание – это сила! Так что вперед, продолжим.

## **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.