



**Лучший метод похудения –**

**Знать истинные причины ожирения,  
дополнительно избавляет от живота и целлюлита.**



**Сергей Ефимович Онянов**  
**Лучший метод похудения**  
**– Знать истинные**  
**причины ожирения,**  
**дополнительно избавляет**  
**от ЖИВОТа и целлюлита**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49391580](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49391580)  
SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Узнайте – как похудеть – без диет, без таблеток, без спортзала, без голоданий. Раскрытие механизма «отложения» жира. Дополнительно вы узнаете причины большого ЖИВОТа, и причины целлюлита(22894572). А зная причины – легко устранить и НЕдопустить нежелательные последствия.

# Содержание

Глава 1 – ...некоторые всем известные ФАКТы.	4
Глава 2 – ...способ ПОПОЛНЕТЬ.	5
Глава 3 – ...почему диабетик худеет.	7
Глава 4 – ...надо ли запивать пищу.	10
Глава 5 – ...что в верблюжьем горбу.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Глава 1 – ...некоторые всем известные ФАКТы.

Читайте, думайте, анализируйте, рассматривайте свой жизненный опыт через предложенные факты. Для того чтобы решить какую-либо ПРОБЛЕМУ, необходимо найти причины. В чём причины полноты и ожирения..?

Уверен, Вы начнёте перечислять: переедание, стрессы, «конституция», наследственность, булочки, пирожные, макароны, и т.д. и т.п.

НО! не это главное. Корень зла «лежит» на поверхности, и как ни странно, ни кто его «не замечает»... А может, в его сокрытии заинтересованы «комбинаты питания» и те, кто выпускает препараты для похудения... (?)

Всё гениальное просто! Факт!

Да именно. Для начала рассмотрим некоторые всем известные ФАКТы:

1. Что находится в верблюжьем горбу?
2. Почему диабетики худеют?
3. Булочки, картошка, макароны – что общего?
4. Химическая структура человеческого жира?

Обо всём по порядку.

## Глава 2 – ...способ ПОПОЛНЕТЬ.

Теперь обсудим данные факты подробно, и объясню, как я пришёл к своим выводам.

Когда-то я весил 96 кг при росте 177 см, сейчас мой вес составляет 65-70 кг стабильно вот уже более 9 лет. По состоянию здоровья я диабетик, и в своё время я долго искал диету, чтобы похудеть, потом наоборот – пополнить. Я похудел до 57 кг. Из-за диабета соответственно я не мог злоупотреблять булочками и тому подобным. Все поиски способа пополнить оканчивались безрезультатно. К тому же, иногда случавшиеся диабетические комы, быстро обезжиривали мой организм.

Но, в конечном счёте, я нашёл простой способ ПОПОЛНЕТЬ, рецепт:

14 стаканов (3 л) сладкого чая в день (3 ч/л сахара на стакан) >> ВОДА + ГЛЮКОЗА!

Проверил, работает на все 100%:

Анализируя этот метод, пришлось вспомнить органическую химию из школьного курса. И стал подмечать некоторые факты из повседневной жизни:

Вы наверняка замечали, что после любой длительной физической нагрузки, всегда хочется в туалет, пописать)). Даже если Вы перед этим, и задолго до нагрузки, не пили ни капли влаги. Не замечали? Проверьте...

Откуда берётся жидкость?.. Да и вспотели ещё наверно. ... энергию для физических упражнений организм сначала берёт из легкоусвоенных углеводов, соответственно – из глюкозы. Чистых отложений глюкозы в организме естественно НЕту (!), кроме определённого уровня в крови, это Вам подтвердит любой медик. Но есть отложения ИЗ глюкозы... правильно! Это ЖИР! Т.е. наш жир расщепляется на... ГЛЮКОЗУ (углекислый газ + вода + ЭНЕРГИЯ), и ещё раз на ВОДУ. Глюкоза в энергию для выполнения физической нагрузки, а вода в пот и в мочевой пузырь.

## Глава 3 – ...почему диабетик худеет.

У диабетиков при повышении сахара в крови повышается жажда. Поджелудочная железа не вырабатывает инсулин\*, сахар (глюкоза) не усваивается организмом и накапливается в крови. ...и организм начинает требовать... ВОДУ, для «заключения» излишков глюкозы в... правильно! – в ЖИР! Но так как инсулина недостаточно, глюкоза в конечном счёте выводится через мочу, и соответственно диабетик худеет (диабет переводится как мочеизнурение (диа – моча, бет – изнурение). И, если ввести инсулин искусственно, сахар крови уменьшится – глюкоза усвоится. Куда..? ...в ЖИР !

Предостережение! Не пить мочегонные! У здоровых людей, у не-диабетиков, глюкоза не выводится через мочу, т.к. поджелудочная работает, и уровень сахара не зашкаливает, т.к. глюкоза усваивается.

По стечению жизненных обстоятельств, из-за несоблюдения всех врачебных указаний, неоднократно с диабетической комой – я попадал в больницу в истощённом состоянии, почти как скелет. И после стабильной длительной инсулиновой терапии я поправлялся – полнел. И даже проводил такой эксперимент – ставлю повышенную дозу инсулина, и пью сладкий чай. И в результате полнею. Проверенно! Вы-

вод: организм усваивает глюкозу в... жировой запас. Примечание для диабетиков: не злоупотреблять! Рискованно из-за гипогликемии (понижение сахара из-за большего количества инсулина).

Рассмотрим ещё некоторые моменты. Как влияют стрессы?

Когда человек волнуется – получает стресс, что происходит в организме? В кровь выбрасывается гормон адреналин. И как действует адреналин? В совокупности с инсулином он способствует быстрому/резкому усвоению глюкозы. Организм как бы пытается защититься и быстро сделать стратегический запас. И Вы наверняка замечали, что в стрессовых ситуациях появляется слабость, потливость, дрожь, ЖОР. Это первые основные признаки уменьшения сахара крови. И куда девается сахар?.. естественно в жир.

А теперь посмотрим вокруг:

Большинство людей, страдающих ожирением, и главное в этом числе это – жители Америки и Европы, и ещё Японии\*\*. Что пьют без ограничений жители этих стран?.. Правильно! Кока-Кола, Фанта, Спрайт, Пепси-Кола и т. д. т.п. Данные напитки с натуральным сахаром (глюкозой), без заменителей, можете проверить,

А кофе и чай в офисе (?), дома и на работе..?

А чем в нашей повседневной жизни заканчиваются завтрак, обед, ужин и просто ланч..? Правильно! Третьим «блюдом»... опять ВОДА с САХАРОМ, в той или иной интер-



претации.

...езде: ВОДА + ГЛЮКОЗА !!!

## Глава 4 – ...надо ли запивать пищу.

Из поколения в поколение Мы привыкли к «третьим» блюдам. Как же без чая, кофе, напитков..? Какую роль играют напитки в нашем питании? И откуда взялась эта «традиция» – запивать пищу?

Вот простые и логичные ответы на эти вопросы: наш организм постоянно расходует энергию на поддержание постоянной температуры тела, на физические движения, на переваривание пищи, на дыхание, на биение сердца, и т.д. Т.е. у организма есть постоянный источник энергии. Первый основной источник это источник химической реакции – расщепление глюкозы на воду, на углекислый газ, и на энергию. Значит организм постоянно запасает глюкозу из всех продуктов. А раствор глюкозы в жидкости, очень быстро восполняет её отсутствие в крови. И, следовательно, когда мы пьём глюкоза-содержащие напитки, организм быстро утоляет голод, и для нас это чувство комфортно. Вот мы и привыкли. НО! Поступление глюкозы в этом случае, с жидкостью, быстро и много, и естественно организм опять излишки откладывает в «нз».

Древний человек ведь не имел кружек, чашек и стаканов... И археологи навряд ли подтвердят, что среди первобытных людей были толстые. Но почему появилась традиция – после приёма пищи ПОПИТЬ, или во время приёма пи-

щи..? Здесь есть такая теория: человек разумный, и скорее всего на пороге своего существования он заметил, что остатки пищи на зубах и между зубов, через некоторое время «загнивают», а прополаскивание водой облегчает эту проблему. ...потом лёгкое запивание, тоже облегчает проглатывание пищи. Потом добавление душистых трав в воду, опять приятно пить... вот у человечества и появилась эта «привычка» – третье «блюдо». Вспомните одну народную поговорку, её косвенно можно отнести и к нашему случаю: «Третий – лишний!».

Нет, я не предлагаю «исправлять» эту привычку... Просто, если у Вас есть проблемы на обсуждаемом фронте, то главное осознать эти причины, и не совмещать глюкозу и воду, т.к. это основные строительные материалы для «жиртреста».

И если основные приёмы пищи будут без излишнего потребления жидкости, то и организм намного дольше сохраняет чувство сытости, т.к. глюкоза из пищи усваивается намного медленнее – постепенно. Проверенно!

---

\* Инсулин – важнейший регулятор промежуточного обмена веществ. Главное его действие заключается в снижении уровня сахара в крови: он облегчает поглощение и использование глюкозы мышечными и жировыми клетками и тормозит образование новых молекул глюкозы в печени. Кроме того, он способствует запасанию глюкозы в клетках в форме

гликогена, а также накоплению других веществ – потенциальных источников энергии (жира, белка), тормозят их распад и утилизацию организмом.

**\*\* В Японии уже свыше 2000 лет используют в качестве сладкой добавки солодовый сахар, вырабатываемый из крахмалистого риса или проса. Это вещество (мальтозу) можно с помощью дрожжей получать и ИЗ ОБЫЧНОГО КРАХМАЛА. (Япония стоит на первом месте по количеству толстых людей по отношению к количеству населения страны)**

---

## **Глава 5 – ...что в верблюжьем горбу.**

# 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.