



Карапетян Феликс

Худеем без запретов и диет

12+

Феликс Георгиевич Карапетян

Худеем без запретов и диет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51775020

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга, основанная на реальных событиях, произошедших с автором некоторое время назад. Столкнувшись с проблемой лишнего веса, автор перепробовал несколько способов похудения и после двух лет практики и анализа сложившейся ситуации, пришел к единственно правильному методу – похудение без запретов и диет. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Здравствуйте, товарищи!!!! Так в моей далёкой – не далёкой молодости говорили первые лица нашего государства, начиная серьёзные дела, партийные съезды, важные государственные проекты – стройки (реки вспять). Раз вы сейчас читаете это, значит, вы решили так же серьёзно и ответственно подойти к волнующему вас вопросу. Потому что всё серьёзно! Очень серьёзно! Если вы считаете по-другому, то не следует даже продолжать. Повестка заседания одна! СНИЖЕНИЕ ВЕСА! Как похудеть, похудеть без таблеток, без диет, голоданий, которые чаще всего вредны для здоровья.

Существует много мнений на этот счёт, ещё больше теорий, многие даже говорили о том, что это им удалось. Но я мало слышал о том, что было дальше после того как нужный вес был сброшен. Сбросить вес может каждый, достаточно закрыть свой рот, а вот как это сделать правильно и навсегда? Четыре года своей жизни (практики в этом вопросе), я искал ответ, я его нашёл и с радостью хочу поделиться с вами. Это действительно можно сделать, не ограничивая себя диетами и запретами на какие либо продукты. Мало того, что вес снижается, он, что самое важное, не идёт опять вверх, а остаётся той отметке, где вы решили остановиться. Моя система позволяет на автоматическом уровне питаться так, как вы хотите, не набирая при этом лишних кг. То что вы сейчас узнаете – это серьёзная информация и она останется у вас навсегда. И в подтверждении ко всему выше сказанному, я как автор (с каждым, если кто-то не до конца понял суть)

готов в индивидуальном порядке выработать и подсказать тактику питания. Теперь к делу.

Для того, что бы худеть без вреда для своего здоровья, надо есть всё и в первую очередь, обязательно, мясо, рыбу, птицу. То есть животный белок. Не менее 200-300 гр. в сутки. Углеводы – обязательно хлеб не менее 100-150 гр. в сутки. Сладкое – сахар, мёд, конфеты, не менее 50 гр. в сутки. Это важно для нормальной умственной деятельности. Единственно возможный способ осознано и успешно нормализовать пищевое поведение – контроль энергетической ценности пищи, попадающей в ваш организм. Допустим, человек в течение дня тратит 3500 Ккал, а съедает 6000. Лишняя калорийность превращается в жир и откладывается организмом в жировые отложения (про запас). Ваше задача – повернуть реки вспять (помните?). То есть организм опять - таки нуждается в этих 3500 Ккал., но если вы съедите 1100 Ккал, недостающие калории возьмутся из жировых отложений (из вашего запаса). Жировые отложения начнут сокращаться, вес начнёт падать. Значит, чтобы избавиться от лишнего веса, надо ограничить калорийность поступающей пищи.

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.