

БЕЗ СПОРТЗАЛА И ДИЕТ

# ХУДЕЕМ В КАЙФ

или как похудеть на 30 кг.



16+

**АВТОР**

Давыдов Артем

Артем Давыдов

**Худеем в кайф. Или  
как похудеть на 30 кг**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Давыдов А. Г.**

Худеем в кайф. Или как похудеть на 30 кг / А. Г. Давыдов —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Я написал эту книжку для тех людей у кого большой вес, и кто готов его сбросить. Буквально год назад я весил 100 кг. за 5 месяцев я похудел на 30 кг. Сам разработал эту методику и готов с ней делиться. Худеем в кайф без спортзала и диет. «Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

# Артем Давыдов

## Худеем в кайф. Или как похудеть на 30 кг

**Худеем в Кайф или как сбросить 30 кг.**

Привет Дорогой друг!

Я хочу рассказать о своей истории и что меня побудило написать эту книжку.

В начале года я весил 100 кг. Было ужасное состояние, прыгало давление, я себя заставлял, что то делать или делал все через силу. Ты наверно меня сейчас понимаешь. Было сложно даже завязать шнурки, нагибаясь, я думал, что сейчас вылезут глаза.

Вот такое было состояние.

После я понял, что так больше нельзя, и я начал заниматься собой.

Можешь посмотреть на меня какой я был.



Всего за 5 месяцев я сбросил 30 кг.

Килограммы уходили сначала очень быстро, потом был период, когда вес держался на одной планке и никуда не хотел уходить.

В итоге я попробовал разные способы и понял как это лучше сделать .

Чем я решил поделиться с Вами в этой книжке.

Я разработал методику, рассчитанную на 22 дня, каждый день вам необходимо добавлять одно действие в вашу жизнь – сначала будет непонятно, сложно – оно приносит пользу. Главное все делать в кайф и не париться.

Задача будет стоять перед вами простая – понять процесс и начать получать удовольствие от того чем ты занимаешься.

Я не буду тебя ругать, если ты не будешь выполнять задания.

Сделаешь молодец, не сделаешь тоже – тебе выбирать.

И так.

Задания будут простые – выполняй их как тебе больше нравится.

У каждого из них есть определенные сроки, обращай на них внимание.

Ну что, поехали!

Мы начинаем прямо сейчас.

Возьми тетрадку и ручку.

Начерти себе календарь в 22 дня.

Каждый день отмечай, что ты сделал.

Одно задание на 1 день.

Поехали!



День №1 – Подготовка.

Летят дни, месяцы, года и ничего не меняет?

Сядь поудобнее в любимое кресло, диван, кровать – ну или на чем ты любишь сидеть и вспомни каким ты был.

Оглянись в прошлое, кем ты был в молодости.

Представь, с какой легкостью ты делал любые дела, прыгал, веселился.

Радовался всяким мелочам. Помнишь?

Просто вспомни себя с теми красками, какими светилося все вокруг.

Ну что как тебе ты?

А теперь, встань перед зеркалом и посмотри на себя – задай себе вопрос, – каким я хочу быть через 3 месяца?

Представь себя этим человеком и просто улыбнись себе, тому будущему кем ты станешь. На выполнение задания тебе 24 часа.



День №2 – Питание день 1.

Кушаешь все подряд? Подходишь по вечерам к холодильнику для того чтобы найти там что то вкусное?

Да ты просто молодец).

Сегодня мы пересмотрим твой режим питания.

Первую недельку – надо иметь небольшую силу воли, а потом пойдет все по кайфу.

И так еще раз вспомни такого человека кем ты хочешь быть через 3 месяца.

Я не буду грузить тебя диетами, калориями, белками, расщеплениями различных продуктов.

Мы же худеем, кайфую, так что нам не нужны эти рамки.

И так для начала, ты отказываешься от всех колбас, копченостей, мучного, жирного, сладкого, майонезов, молочного шоколада, чипсов,

жареного картофеля, мороженное, белый хлеб, конфет, сливочного масла и от всего «фаст фуда»,

– вообще (и просто весь этот промежуток времени ты не покупаешь эти продукты в магазине).

Если есть эти продукты то выкинь их из холодильника – вынеси их тому, кто голоден на улице – отдай собаке, кошке, или человеку, которому нечего есть (это будет лучше в любом случае).

Сложно? => Решай что для тебя важнее? Ты новый или тот, который сейчас.

Жалко – жалко у пчёлки в попе.

На выполнение задания 24 часа. Далее делаешь это раз в неделю.



## ПИТАНИЕ

ДЕНЬ 3



День №3 – Питание день 2.

Ты большой молодец.

Движем дальше.

Сегодня мы разберем то, чем мы будем питаться – это все остальное.

Теперь вспомни свою интуицию, да сядь и вспомни, как ты раньше выбирал то чем питаться.

Если тебе родители давали, то что не нравится – ты не ел это или отказывался.

Если ты был увлечен делами, увлечениями – ты не был голоден.

Так же можно спутать голод с желанием получить удовлетворение от еды.

Так что разделяй, голоден по-настоящему или испытываешь желание покушать.

Теперь проведем такую практику.

Представь то что ты скушал сегодня и продиагностируй у себя - ты ел это, потому что был реально голоден?

## **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.