



16+

Автор: Илья Михайлович Василев



**Как ПОХУДЕТЬ! и оставаться в  
стройной фигуре...**

*Что же такое параметр объёма тела???*

**Илья Василлов**  
**Похудеть со вкусом ;)**

«Автор»

2021

## **Василов И. М.**

Похудеть со вкусом ;) / И. М. Василов — «Автор», 2021

Полный человек, кто он? Это человек с нарушенным обменом веществ, то есть метаболизмом! Но как он регулируется и что надо делать, вы узнаете в этом кратком курсе с иллюстрациями на простом и понятном языке без медицинских терминов, вам не надо бегать, чтобы похудеть, вам не надо соблюдать диету, чтобы сбросить вес... Вам надо понять как работает ваш организм и применить рекомендации этого курса. Кстати, в курсе дана методика как оставаться в красивой фигуре постоянно, то есть можно есть что угодно, главное - наблюдать за определенными сигналами тела и выполнять простые рекомендации. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Василов И. М., 2021

© Автор, 2021

# Илья Василев

## Похудеть со вкусом ;)

Привет, меня зовут Илья, здесь Вы увидите привычные вещи под другим углом, это кардинально изменит ваше отношение ко многим вещам а именно что является доминирующим в строении нашего тела.

Давайте подумаем при каких обстоятельствах нас часто посещает желание вкусно перекусить.

Во первых мы живые существа и нам просто необходима внимание, ласка, близость... то есть когда мы одиноки мы заедаем потребность в ежедневном эмоциональном близком контакте вкусовыми эмоциями то есть вкусной едой.

Второй вариант: когда у нас все хорошо в отношениях, но недостаточная творческая реализация личности, пара без творческой реализации начинает просто замедляться, они мало подвижны, любят смотреть сериалы с полным набором вкусовостей.

Раз мы знаем как это психологически на нас влияет, то следствие можно легко предугадать не так ли, мы попросту начинаем полнеть.

Это курс показывает как вернуть вашу фигуру в стройное тело, а с отношениями и с творческой реализацией вы разберетесь сами, но я думаю скоро выпущу и эти курсы, следите за новостями подписавшись на рассылку на сайте.

Дак вот для физической стороны вопроса а именно как справиться с лишним объемом тела, я его так называю, так как выделил важность не веса в килограммах, а объема тела как формы, который и отвечает за обмен веществ(метаболизм) вот он то нам и нужен, вернее его работоспособность надо вернуть обратно, а как это сделать мы будем рассматривать дав этом курсе. Это отличное решение, даже скажу оно единственное..., поймете сами.. , суть будет описана довольно просто, разберетесь легко).

Если вы полный человек, то наша задача восстановить нормальную работу обмена веществ, за счет уменьшения объема тела до гармоничного, описанный ниже способ даст быстрый результат, заодно он очень полезный и омолаживающий!

### НАЧНЕМ О СЛОЖНОМ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Чуть чуть науки, буквально маленький абзац):

Все начинается с природы вещей, существует золотая середина, то есть гармония. Мир устроен так, что если какой либо в нем параметр начинает превышать 50%(золотая середина) то рост начинает увеличиваться с ускорением стремясь к 100% и наоборот если параметр снижается ниже 50% то величина стремиться вниз к 0%

так же происходит и у людей...

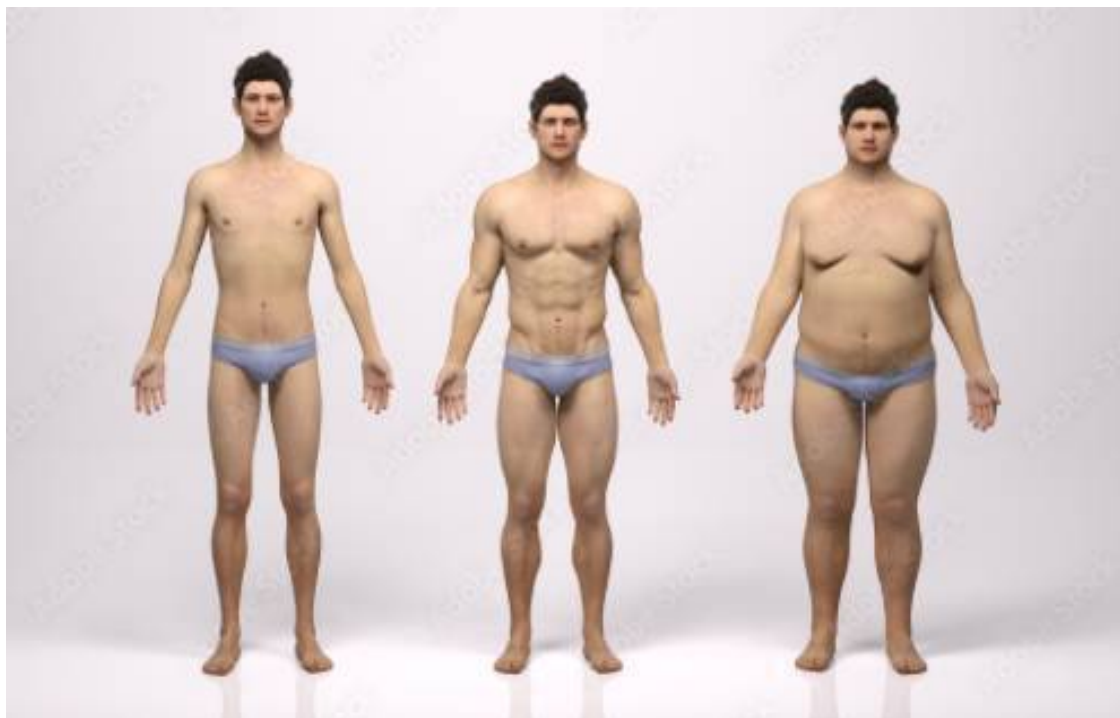
То есть чем полнее объем тела, тем медленней обмен веществ, тем больше в теле откладывается веществ не успевших переработаться!

Допустим человек с нормальным телосложением, гармоничный(стройной фигурой) имеет параметр в районе 50% на иллюстрациях внизу он посередине, у него нормальный обмен веществ.

– полный человек имеет параметр выше 60% (человек справа) у него обмен веществ помедленней и чем шире человек тем медленней обмен веществ, тем больше нарастает ткань тела.

– худой с параметром объема тела ниже 40 % тоже с нарушенным метаболизмом, у него быстрый обмен веществ, пища попросту сгорает в теле, не задерживаясь!





На этих иллюстрациях представлены люди с разными параметрами, на основе этого описания подберите свой параметр объема тела:

—

у человека слева параметр объема тела чуть меньше 45%, зона риска = тяжело набирает массу тела даже при полноценном питании, явно выраженными признаком является выпирающие костные суставы в области плеч, бедер и талии! обмен веществ быстрый!

Чтобы поправится человеку с таким параметром объема тела необходимо применять физические упражнения(будем рассматривать их ниже) в комплексе с полноценным питанием.

–

у второго человека параметр объема тела приближен к 50% это норма, здесь фигура имеет овальные гармоничные формы, можно питаться разной пищей и оставаться в форме при поддержании организма минимальными физическими упражнениями, которые будем рассматривать ниже.

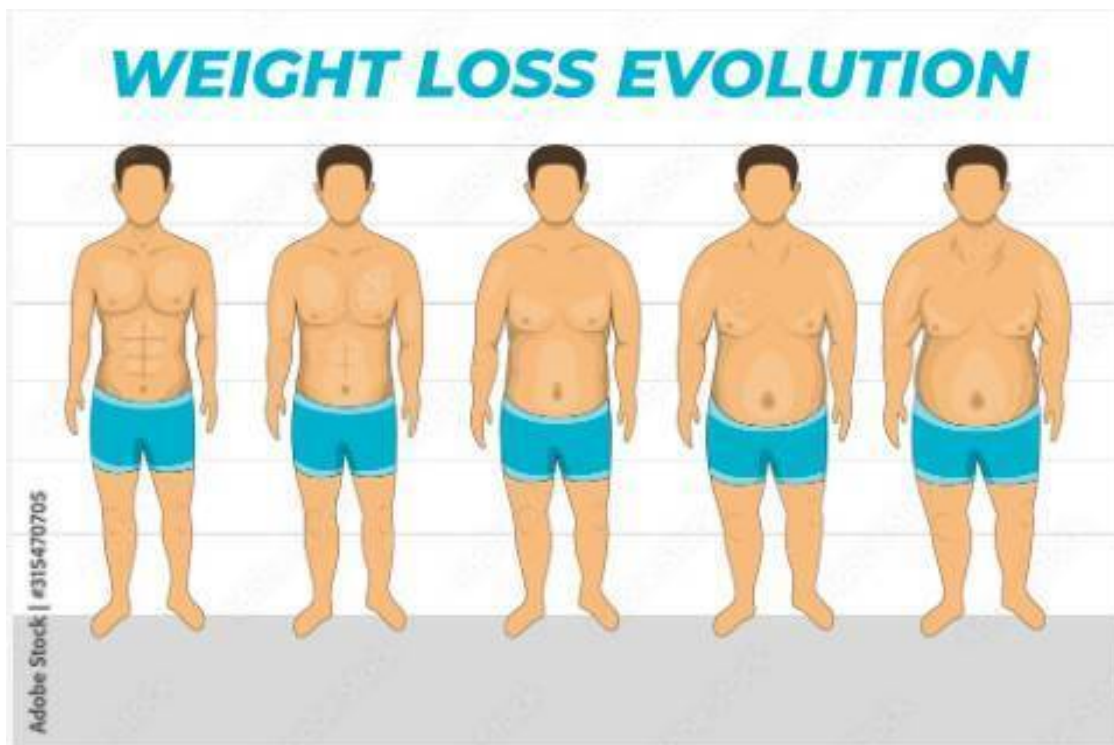
–

а у третьего человека параметр объема тела примерно 60% (замедляется обмен веществ) зона риска – может быстро набирать вес, даже при перекусах, признаки: свисающий живот и выпирающие бока, внутренняя часть бедер явно выделяется.



А на этой иллюстрации видно что человек с параметром объема тела 55% внутри, а снаружи оболочка в 70% = вот мы и будем стремиться достичь этого центра – это наша цель!

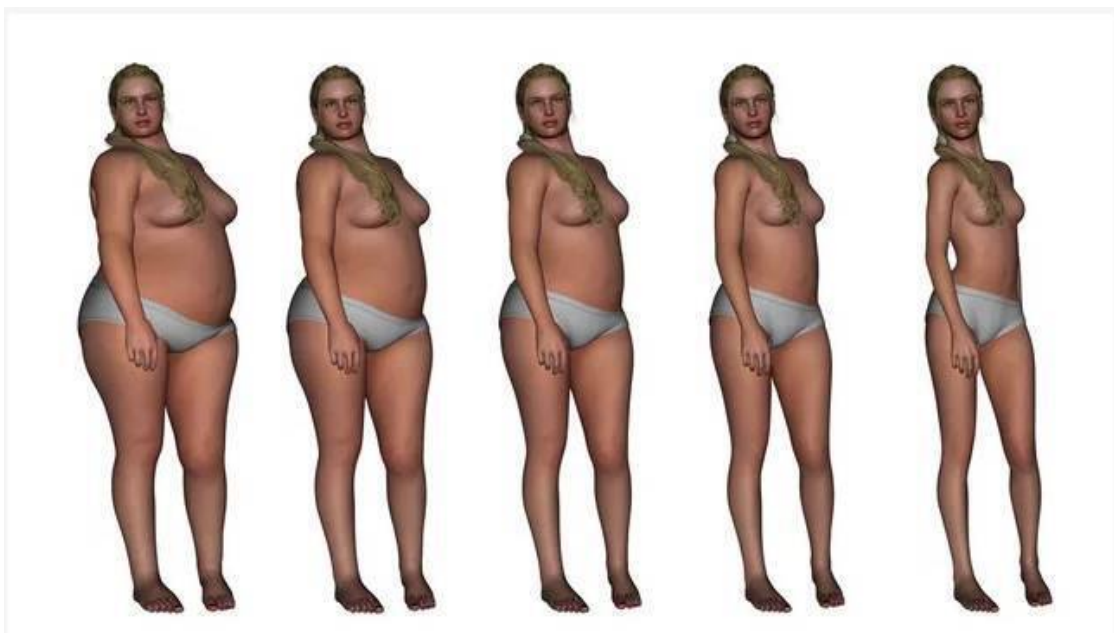
Если проще объяснить про параметры тела, то самое “дно” это 20% – анорексия и параметр объема тела в 80% = очень широкий человек, передвигается с трудом.



На этой иллюстрации начиная слева направо представлены следующие параметры объема тела:

- 1) 50%
- 2) 55%
- 3) 60%
- 4) 65%
- 5) 70%

Здесь представлены девушки:



У первой параметр объема тела около 70%

Вторая примерно 65%

У третьей 60%

Четвертая 55%

У пятой 50% ↔ наша цель “сдуть” наш объем до этого параметра.

На основе этих иллюстраций можете подобрать свой параметр объема тела в %.

Суть этой информации в следующем и это САМОЕ ГЛАВНОЕ!!!:

Наше тело начинает активно наполнять объем тела при выходе за параметр 60%, метаболизм нарушается и тело начинает расширяться как дрожжи, и чем крупнее ваше тело становится, тем рост сложнее остановить, даже если вы начинаете меньше есть, следовать диете или заниматься пробежками!

То есть, если мы вышли из центра и поправились допустим хотя бы до параметра объема тела в 60% то даже при небольшом потреблении пищи, мы быстро начинаем набирать вес а дальше больше.. и только вернувшись обратно в параметр объема тела хотя бы 55%, наш метаболизм восстанавливается и мы можем опять спокойно много кушать что хотим и не полнеть.

Отсюда Вывод: бессмысленно соблюдать диету или ходить в спортзал если ваш параметр объема тела 65 – 70%, вам в начале надо уменьшить объем тела хотя бы до 55% а сделать это можно только или голодовками, что очень плохо! или самым единственным и лучшим способом – это переход на очищающие тело продукты растительного происхождения, фрукты, сырые овощи, ягоды и зелень, вообще все что сырое! поверьте у вас не будет голодных обмороков, будет быстро уходить лишний объем тела + кишечник будет очень хорошо чиститься, по началу даже жидко, так что не пугайтесь этого, это даже очень хорошо!

И когда вы дойдете до параметра объема тела в 55% тогда обмен веществ ускориться и вы сможете есть что угодно, сколько хотите и в любое время, ваше тело перестанет полнеть,

так как вы будете каждый день во время похудения делать упражнения на рельеф по 10 мин дома, без спортзала и беговой дорожки! об упражнениях расскажу ниже.

Суть курса дать вам понять что никакие диеты и физические тренировки не дадут результата если вы прямиком не дойдете до параметра объема тела хотя бы 55%, этим занимаются те у кого параметр 60% – 65% таких людей большинство, они постоянно в погоне за калориями, взвешиваниями и подумывают)) о пробежках, диетами истязают свою нервную систему БЕСполезно!

Поэтому я предлагаю для всех у кого параметр объема тела выше 60% заняться чисткой организма, так уйдет лишний объем тела это и есть то что называется похудением.

Сами понимаете как грустно что эти противные диеты и разгрузочные дни мы раньше проводили бессмысленно, зато радостная новость, что этого делать больше не надо!

То есть стремление похудеть за счет ограничения в еде и диетах и перегрузках в фитнес зале, беговой дорожке бессмысленны если вы допустим с 80% дошли 70% параметра объема тела, он опять будет нарастать, надо обязательно двигаться дальше и дойти до 55%

Представляете сейчас Мир взрывает новая мода, соревнование по поеданию большого количества еды, называется мукба, и смысл в том что они каждый день едят тазиками и остаются худенькими, у них параметр объема тела 45-40% очень быстрый обмен веществ, что доказывает работоспособность этого важного подхода для решения нашего важного вопроса.

## **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.