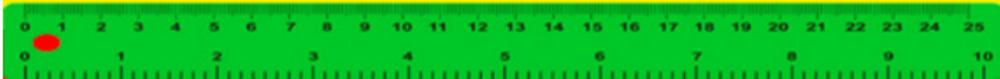


ЕШЬ И ХУДЕЙ



**ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Карл Ланц

Ешь и худей. Выбираем продукты для здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8604439

Карл Ланц, *Ешь и худей. Выбираем продукты для здоровья: АВ Publishing; Москва; 2013*

Аннотация

Борьба с лишним весом на сегодня является самой актуальной проблемой. Огромное количество разнообразных диет и способов убрать лишнее не дали вам никакого результата? Вы отчаялись в поисках действенного метода похудения? Книга «Ешь и худей» заключает в себе секреты борьбы с лишним весом без особых усилий и ограничений в каких-либо продуктах. Лишь действенные методики, не приносящие организму абсолютно никакого вреда. Вернуться к идеальным формам легко без изнурительных тренировок и голодания. Следуя простым правилам, описанным в этой книге, вы удивитесь, что лишний вес будет таять на глазах. Сейчас вам может показаться это невозможным, но, увидев первые результаты, вы поразитесь, насколько все просто.

Содержание

Глава 1. Жизнь «до» и «после»	5
1.1. Худеть легко?	5
1.2. С чего начать и как продолжить	7
1.3. Жизнь без килограммов	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Карл Ланц
Ешь и худей. Выбираем
продукты для здоровья

© Ланц, К., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

* * *

Глава 1. Жизнь «до» и «после»

1.1. Худеть легко?

В современном мире проблема лишних килограммов весьма актуальна. На протяжении всей истории человечества идеалы красоты выглядели по-разному. В наш современный век эталоном у женщин считаются заветные девяносто – шестьдесят – девяносто с подтянутыми спортивными формами. Мужской идеал тоже не уступает женскому – этакий мощный атлет с развитой мускулатурой. Идеал, как правило, недостижим, но многие стараются к нему приблизиться, поэтому от лишних килограммов пытаются избавиться.

Но сделать это бывает непросто – и все зависит не только от силы воли, а в основном от образа жизни и правильного питания. Современный человек живет и трудится как белка в колесе, ведь все нужно успеть, везде побывать и все сделать. А времени на здоровое питание, увы, уже не остается. Вот поэтому мы и довольствуемся небольшими перекусами в закусочных, фастфудах и быстро.

Основное правило здорового питания, проверенное столетиями, знает каждый ребенок, но следовать ему мы почему-то не хотим. Помните пословицу о том, что завтрак необходимо съесть самому, обед делить с другом, а ужин отда-

вать врагу? Так вот завтрак и есть основной прием пищи за весь день. Вспомните, из чего у вас состоит завтрак – чашка кофе и сигарета, или он совсем отсутствует? Вот именно, отсюда и начинаются все наши проблемы.

На самом деле, если честно, то худеть весьма легко и весело. Я абсолютно не имею в виду изнурительные диеты, благодаря которым вы лишаете себя всего не только вкусного, но зачастую и полезного. А вот составив правильный режим питания, вы можете баловать себя всем и худеть. Да, можно есть абсолютно все и при этом килограммы будут таять на глазах. Вы должны выбрать определенный день, но только не понедельник и не завтра, эти дни для вас станут вечностью. Выбирайте сегодня, тогда у вас наверняка все получится. Настроение должно быть отличным, ведь без нужного настроения вы не добьетесь абсолютно никаких результатов.

Одна хитрость – чем чаще вы едите, тем быстрее вы худеете. Этот парадокс мы рассмотрим позже, но все диетологи в голос утверждают: ни в коем случае нельзя голодать, ведь на переваривание пищи уходит около двухсот килокалорий. То есть чем чаще вы будете принимать пищу, тем больше калорий будете сжигать, не прилагая абсолютно никаких усилий.

1.2. С чего начать и как продолжить

Прежде всего, необходим правильный настрой. Если вы себе постоянно будете твердить, что садитесь на диету ради кого-то, мучить организм лишением еды – у вас всегда будет плохое настроение, а возможны стресс и депрессия. Оно вам нужно? Запомните раз и навсегда – худеете вы только лишь ради себя и для себя. Человек с лишними килограммами имеет массу предрасположенностей и заболеваний сердечно-сосудистых, печени, легких и многих других. У него отдышка и зачастую неприятный запах изо рта в связи с неправильной работой желудка.

Для того чтобы выглядеть стройно и красиво, необходимо приложить усилия, ведь как известно, без них никуда. Самое сложное, но и самое главное – это настрой. Неудивительно, если вы скажете, что над каждой последующей попыткой сбросить вес ваши родные и близкие подшучивают или не воспринимают вовсе. У многих сложилась такая ситуация, ведь отчаявшись мы с головой бросаемся в каждую новомодную диету, морим себя голодом, в итоге срываемся и вдвойне набираем те килограммы, которые смогли потерять. От каждой такой попытки наша уверенность в себе слабеет и настроение угасает. Если вас никто не поддерживает – заведите дневник или блог в Интернете, где вы будете отмечать все ваши маленькие победы и производить работу над ошибками.

ми. В мировой паутине полно сообществ худеющих людей, которые оказались в такой же ситуации, а может и еще хуже. Вас обязательно поддержат, а потом возможно поддержите кого-то неуверенного и вы, в то время уже достигнув немалых результатов.

Каждый день отмечайте свои достижения и уже через месяц вы увидите прогресс, который вас убедит следовать дальше. Единственная предосторожность – не верьте в чудодейственные таблетки, травы и тренинги, которые якобы убирают до десяти килограммов в месяц – во – первых, это чистая ложь, а во-вторых, такими темпами вы загубите свой организм. По мнению диетологов, во время здоровой диеты организм теряет всего лишь двести-триста граммов в сутки. Но умножив эти граммы на недели, уже через пару – тройку месяцев можно увидеть неплохой результат без вреда вашему здоровью. Ленточные черви, которых иногда подсаживают худеющим людям, действительно «съедают» килограммы быстро и эффективно, но потом, чтобы вывести этих паразитов, необходима дорогостоящая и длительная операция, вы готовы на такие жертвы? Думаю, нет.

1.3. Жизнь без килограммов

Учтите, что, когда вы начнете терять килограммы, вам необходимо будет учиться жить по-новому. Не стоит думать, что если уйдет все лишнее, уйдут и проблемы – это не так. Уверенность в себе даже после похудения нужно будет выработать, ведь потеря веса не является основным в жизни. Случается так, что килограммы приобретаются при психологических проблемах, когда человек пытается их «заесть». С потерей веса проблемы могут лишь обостриться и тогда их нужно решать самостоятельно или с помощью специалиста.

Вы должны будете привыкнуть к своему новому телу, выработать новую походку уверенного в себе человека, спину вы должны держать прямо, подбородок высоко, но в меру, открытый взгляд. Ежедневно нужно тренироваться перед зеркалом с улыбкой, экспериментировать с одеждой, подбирая новый стиль.

Главное – не разочароваться в себе, ведь похудев, вы в реальности будете скорее всего отличаться от того, каким мечтали себя видеть. Горевать не стоит, обязательно найдется выход из положения, только помните – мечтой является не конечная цель, а путь к ней. Увидев себя в зеркале, поначалу вы будете воспринимать некоторые не нравящиеся вам нюансы, но со временем вы привыкнете и это пройдет. Это психологическая особенность нашего мозга, – так сказать, «раз-

мывать» рамки прошлого и настоящего. В конце вам даже начнет казаться, что ничего не изменилось, хотя ваш первоначальный и конечный вес будут различаться.

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.