

И. Г. Волков

**Как похудеть  
без желания  
убивать**

**Практическое  
руководство**

# Иван Геннадьевич Волков

## Как похудеть без желания убивать

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68693607](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68693607)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

20 лет практической работы и тысячи потерянных килограмм лишнего жира дали мне право написать для тебя это руководство! В отличии от других книг оно освобождено от лишних рассуждений и литературной воды и является для тебя исчерпывающим, чтобы начать худеть. Схемы, которые тут представлены, уже несколько лет доказывают свою состоятельность. Уникальность данного руководства также и в том, что ты будешь не только худеть, питаюсь привычными продуктами и чувствуя себя великолепно! У тебя будет возможность напрямую задать вопрос автору о питании и получить на него ответ.

# Содержание

Вступление	4
Что тебе нужно знать в первую очередь	7
Маркер	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Иван Волков

## Как похудеть без желания убивать

### Вступление

Приветствую тебя, дорогой читатель! Если тебя заинтересовала эта книжечка, то у тебя проблемы: или излишняя тяга к яркому, или лишние килограммы! Если тебе понравилось много красного на обложке, то закрой эту книжку и подари ее своему толстому другу, ты не удовлетворишь свою потребность в цвете, а вот если ты и есть тот самый толстый друг (подруга), то можешь почитать ее на ночь, глядишь, найдешь для себя много полезностей. Если хватит сил дочитать да конца этот многотомный труд, найдешь для себя ответ на вопрос с обложки.

Книг-похудеек, наверное тысячи, чем же отличается эта? Да, ничем, помимо того, что, это и не книга как таковая! Трудно назвать книгой руководство в несколько страниц, однако, читая произведения некоторых авторов, ближе к концу бессмертного творения, понимаешь, что все то, о чем они так долго и скрупулезно писали можно было уместить на стандартном листе А4! А почему так? Ответ получил от знако-

мого менеджера по продажам: «Люди должны понимать за что они платят! Чем объемнее, тем лучше! Расписывай по максимуму!» А я вот не продажник, и ценю чужое время, поэтому, сделав тщательный анализ всех своих работ, убрал лишнее и поместил все, что тебе нужно на несколько листов!

Так же не буду тут раскланиваться и шаркать ножкой, описывая в красках, как хорошо и легко тебе будет, когда ты похудеешь и что ты станешь объектом вожделения для противоположного пола, это ты найдешь у других авторов! Могу лишь отметить, что недавно видел трусы XXL и стоили они на порядок дешевле чем L. Так что, чем больше задница, тем ниже ее ценность!

Не стану навязывать какую-либо диету, я не адепт той или иной системы похудения, и уж точно не сторонник фанатичного подхода к питанию, типа веганства (при всем моем уважении к последним). Если тебе нравится какой-то экстремальный подход, типа кето-диеты или интервального голодания, то консультируйся со специалистами (нутрициолог, диетолог), с них потом спросить можно!

Здесь же сразу, без лишних слов, объяснений и продающего текста, представлены две простые и удобные схемы, которые помогут тебе на пути к цели.

Первая – схема коррекции твоего питания, которая гарантированно поможет начать сбрасывать лишний жир и улучшит состояние твоего здоровья вне зависимости от того, что у тебя: «кость широкая», «генетика такая», «плохой обмен

веществ» и тд.

Вторая более сложна для выполнения и требует больше самодисциплины, но не менее действенна. Кто-то из моих клиентов предпочел сразу второй вариант и результаты были впечатляющими.

Все же, ко второй схеме я рекомендую обращаться, когда первая схема себя исчерпает или когда встают более сложные задачи для коррекции веса, после чего, вновь можно обратиться к первой схеме.

В своей работе использую обе схемы уже несколько лет, и они обе показали свою состоятельность!

Перед тем, как ты приступишь, тебе нужно прочитать ответы на некоторые непонимания, возникающие моих клиентов, когда они ко мне обращаются, дабы таких непониманий не было у тебя!

# Что тебе нужно знать в первую очередь

Прежде чем ты приступишь, я хочу тебе рассказать то, что вряд ли тебе рассказывали ранее!

30 % всех желающих не похудеют никогда, 40% добьется лишь незначительных успехов и только 30 % выйдут из этой борьбы победителями. Это, к сожалению статистика! Тебя ждет борьба, а люди не всегда готовы к тяжелой борьбе. Борьбаться ты будешь с миллионами лет Эволюции, которая запрограммировала тебя в любой непонятной ситуации. Видишь ли, миллионы лет, твои предки голодали! Начиная с того момента, когда твои пра-пра-предки были простейшими млекопитающими, всё их существование было подчинено поиску пищи и ее потреблению! И находя, они ели впрок, даже когда уже наелись! И вот наступила эра изобилия! Тебе не нужно выходить в степь в поисках кореньев или мамонта, нужно лишь дойти до холодильника! Но беда в том, что твоё разумное об этом знает, а твоя лимбическая система, та примитивная обезьяна, которая живет глубоко у тебя внутри и управляет твоими инстинктами, не успела адаптироваться и по прежнему думает, что в любой момент может наступить голод и постоянно находится в поисках пищи! Как это проявляется? В желании схватить, что-нибудь, даже когда ты не

испытываешь чувства голода: кофе с пирожным, конфетку из вазы, вкусняшку из холодильника, фрукт со стола. Если обобщить, то это наше желание есть, даже когда мы не голодны!

Я хочу, чтобы перед тем как начать бороться, у тебя было понимание, что твое желание поесть – это нормально! Но в условиях современного мира, где полно еды вокруг, стоит лишь протянуть руку, тебе нужно включать голову и противостоять этому желанию! Я сам подвержен соблазнам, поэтому часто использую один психологический прием, я называю его маркер.

# Маркер

Может и не совсем правильное название, но мне так удобно! Итак, как же это работает. Мы определяем для себя не совсем привлекательную, но достаточно сытную еду, для меня таковой является тарелка перловой каши. Именно каша и является для меня тем самым маркером по которому я определяю, действительно ли я голоден.

Когда мне хочется что-то съесть, я представляю перловку, абсолютно нейтральную для меня кашу, которую я не люблю, но и не сказать, что она мне абсолютно не нравится!

Так вот, если бы я съел в эту минуту тарелку этой каши, пустой, без ничего, то голод является истинным, а если нет, значит, я просто хочу себя чем-то побаловать!

Вы так же можете определить для себя маркер и представлять его всякий раз! Захотели жирный чебурек, представили, например, гречу, чувствуете, воротит от гречи, не съели бы, разворачиваемся и бежим от чебуречной. Голод еще не пришел!

# 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.