

Сергей Демьянов

# ЖИЗНЕННАЯ ДИЕТА СТРОЙНОСТИ — В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Практическое соблюдение правил  
жизненной диеты стройности  
в окружающих обстоятельствах и  
в вынужденных условиях

Сергей Демьянов

**Жизненная диета стройности –  
в походных условиях.**

**Практическое соблюдение правил  
жизненной диеты стройности  
в окружающих обстоятельствах  
и в вынужденных условиях**

«Издательские решения»

**Демьянов С.**

Жизненная диета стройности – в походных условиях. Практическое соблюдение правил жизненной диеты стройности в окружающих обстоятельствах и в вынужденных условиях / С. Демьянов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832411-6

В этой книге дополнительно изложено всё то, что не изложено в первой, основной книге: «Диета — которая работает». По иронии судьбы я сам оказался в походных условиях. На две недели с 05.30 до 18.30 за 25 км от дома и от «инструментов» для тела и поддержания стройности. «Практическая работа» — конечно же идея написать эту книгу и довести информацию до всех нуждающихся в ней! Хочется, чтобы и здесь всё было безупречно!

ISBN 978-5-44-832411-6

© Демьянов С.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава первая	7
Глава вторая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Жизненная диета стройности –  
в походных условиях  
Практическое соблюдение правил  
жизненной диеты стройности  
в окружающих обстоятельствах  
и в вынужденных условиях  
Сергей Демьянов**

*«В этой книге дополнительно собрано и изложено всё то, чего „не хватает“ в первой книге: „Диета – которая работает“. Был своеобразный пробел: а что делать, если „внештатная ситуация“!? С моей дотошностью – так быть не должно! Хочется чтобы и здесь: всё было безупречно, понятно и ничего не упущено. Вот и приходится дописывать!»*

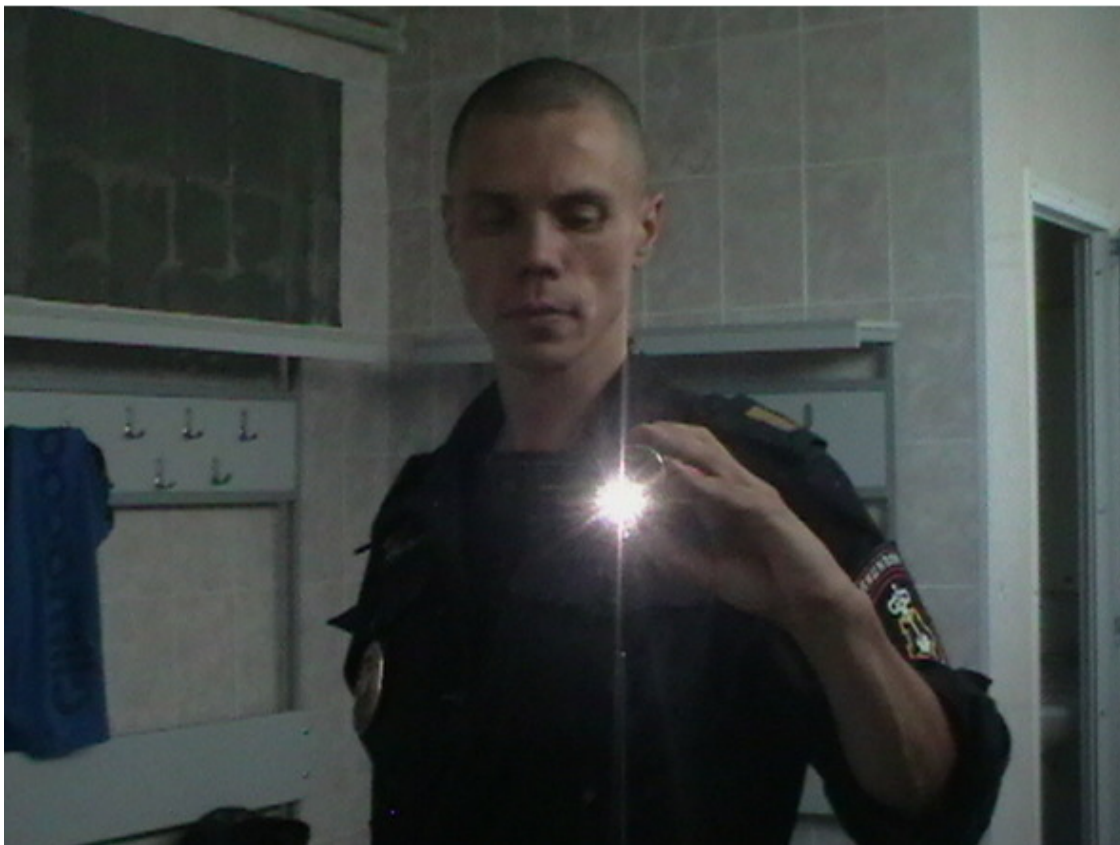
© Сергей Демьянов, 2016

ISBN 978-5-4483-2411-6

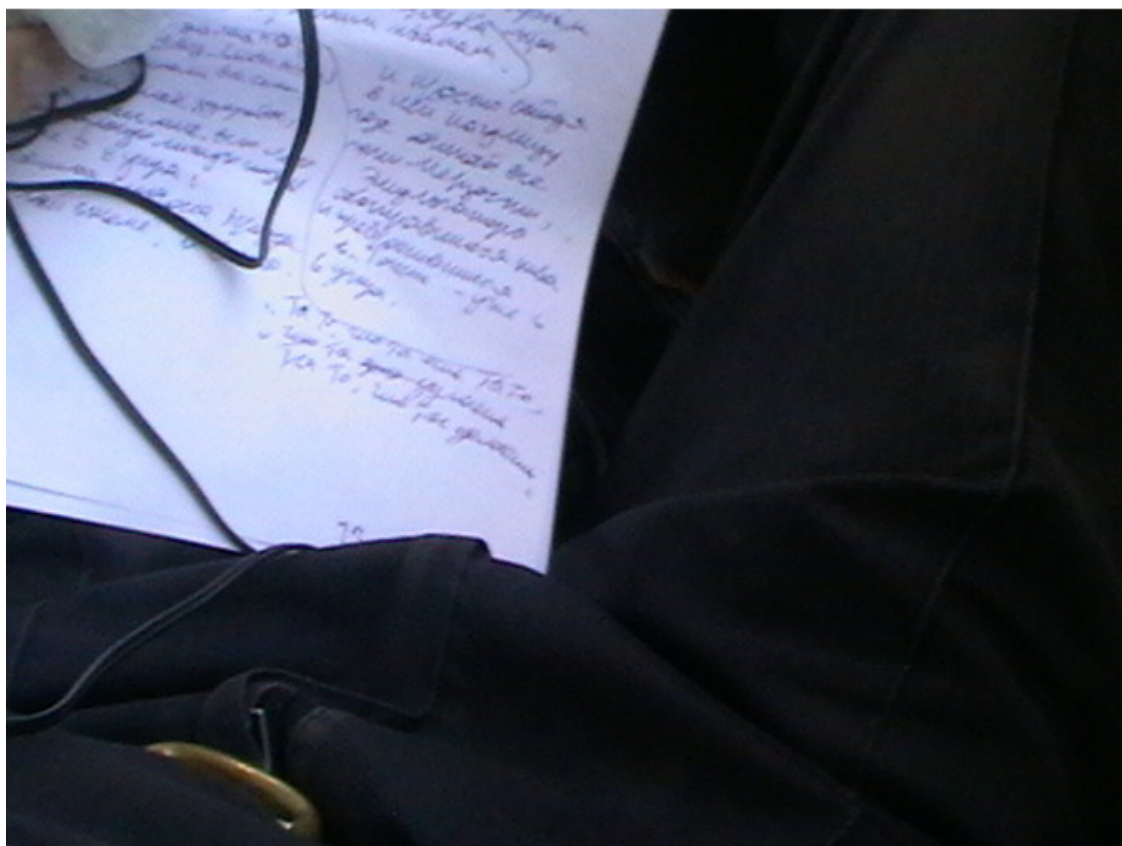
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## **Глава первая Зародилась по пути**



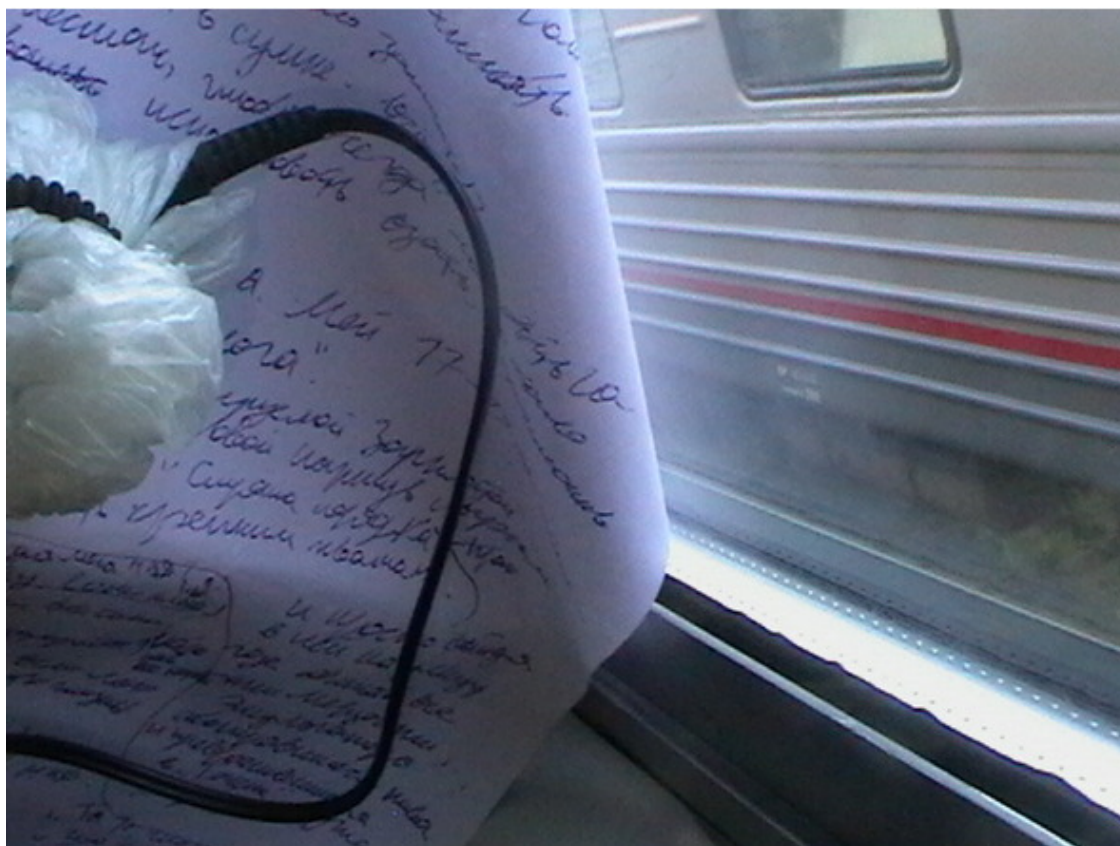
Идея написать эту книгу у меня сразу родилась когда сам: вынужденно оказался в походных условиях – аж на две недели! Отправили на учёбу, за 50 минут езды на электричке от дома и... от «инструментов» для фигуры и поддержания стройности. Вот все эти две недели и учился: повторял основы полицейского мастерства, принципов и учился соблюдать «Правила жизненной диеты» в походных условиях».



Главное скорее записать мысли!

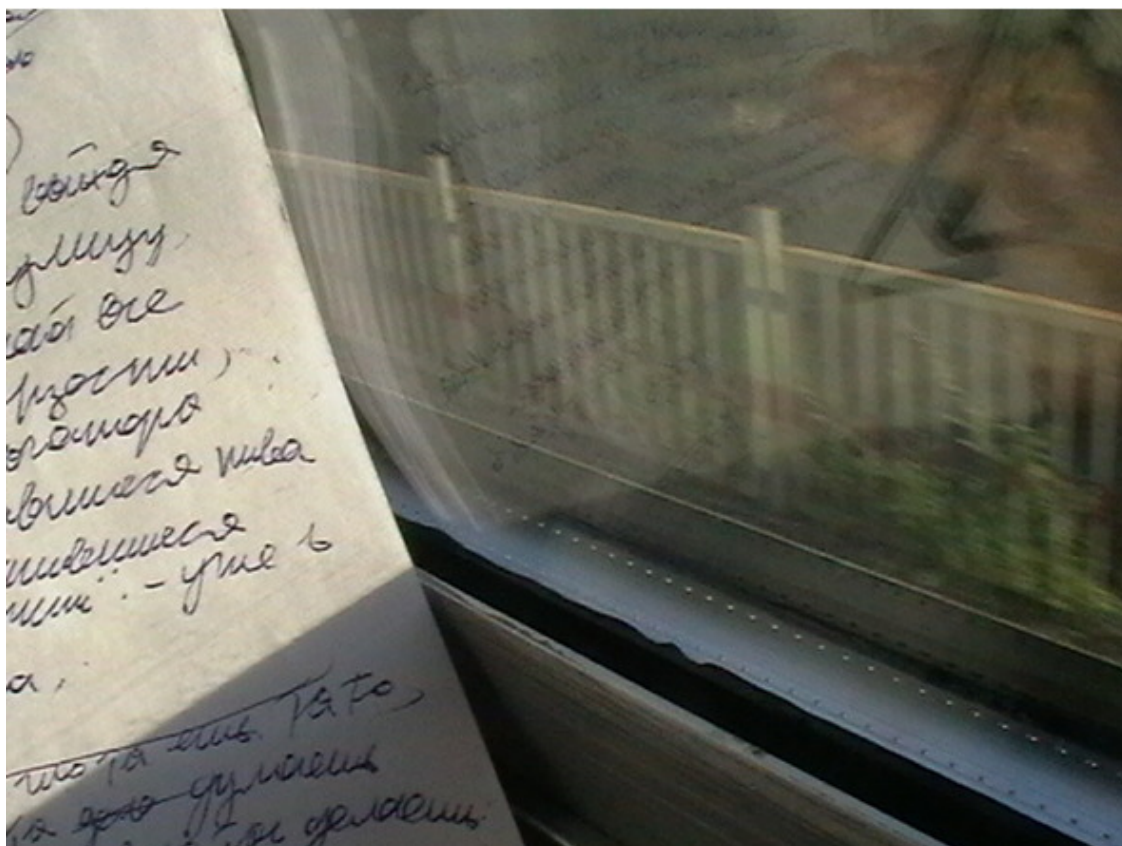
Вот и получилось моё «практическое занятие» с написанием «диссертации» в виде этой книги». Идея написать эту книгу родилась моментально: стал собирать материал в виде записей и конечно же фото.





Хорошая музыка располагает к умным мыслям. Даже в электричке!

Мысли которые появлялись на ходу, в электричке, по пути в учебный центр и обратно, на занятиях – всё записывал для написания книги и своего нового сборника стихов и мыслей **«Сила мысли»**.



Мысль – это как самолёт: так и будет пикировать, пока ты не дашь ей удачно приземлиться! На бумагу.

Название этой книги и книги про диету зародилось по пути: как ещё, как не **сила мысли** – движет всем!

Собранная информация в книгу «Жизненная диета стройности» мне тоже пригодится: всё — в одном месте под рукой! И полученный «практический опыт» ещё не раз выручит и меня и нуждающихся, думающих о своей стройности, а значит – и о своём здоровье.



## Глава вторая

### В походных условиях: что взять с собой?

Если намечается мероприятие, которое «не вписывается в «Правила жизненной диеты стройности» и в её режим, необходимо позаботиться о себе, купив нужные и подходящие «инструменты». Например, учёба. Шумные линейки 1 сентября, с их детскими улыбками, букетами цветов и торжественными линейками. Волнующий момент. И у них – нет выбора: чем их могут там накормить: в этой современной столовой! С их чипсами и кока-колой. Раньше стакан молока, и вся еда – натуральная! Все эти нарядные школьники, со светлыми лицами, идущие по улицам с толстенными и неподъёмными рюкзаками, в которых современные учебники с их пустым и вредным содержанием и осознанно не способным научить этих наивных юнцов **ОСНОВАМ ЖИЗНИ**: логическому мышлению и, как завершающий итог, умению изложить мысли на бумаге с соблюдением правописания. Учебники, которые умышленно не закладывают из своего содержания в головы этих школьников информацию, которая не закладывает основное умение, формирующее ЛИЧНОСТЬ: Русская Литература, Природоведение, Русский язык, Все эти современные тесты, в форме ЕГЭ – это **гипотенуза, пронизывающая** головы этих наивных юнцов и ставящие мозг и мышление этих молодых людей под неестественным наклоном. И в этом неестественном наклоне угол мышления этих молодых людей – всегда будет тупой. Увы, легально. Да и жалко их!

По иронии судьбы, я, как и эти школьники тоже: пошёл учиться. Нет, не в первый класс, Слава Богу! И даже не в девятый! На повышение квалификации. И всё бы хорошо: с тетрадками, с утра, вместе со всеми в электричке... За 25 км. От дома и от еды соответственно с 05.30 до 18.30. на две недели, в режиме «пятидневки». Пересматриваем эту двухнедельную поездку-турне с позиции «Правил жизненной диеты стройности»: 5 дней. Значит заниматься придётся после того, как приеду. Что ж, будет тяжелее, но выбора нет! Стоит один раз дать слабину, и вся система распорядка «Жизненной диеты стройности» просто рухнет, а с ней – и вся стройность. Всё даст сбой! Этого нельзя допустить! Поэтому, перед первым понедельником позанимаюсь в нормальном «дневном» режиме в воскресенье. Потом – понедельник, вторник отдыхаю и в среду позанимаюсь.

## **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.