

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21432680

ISBN 9785448324116

Аннотация

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!

Содержание

Глава первая	6
Глава вторая	11
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!»*

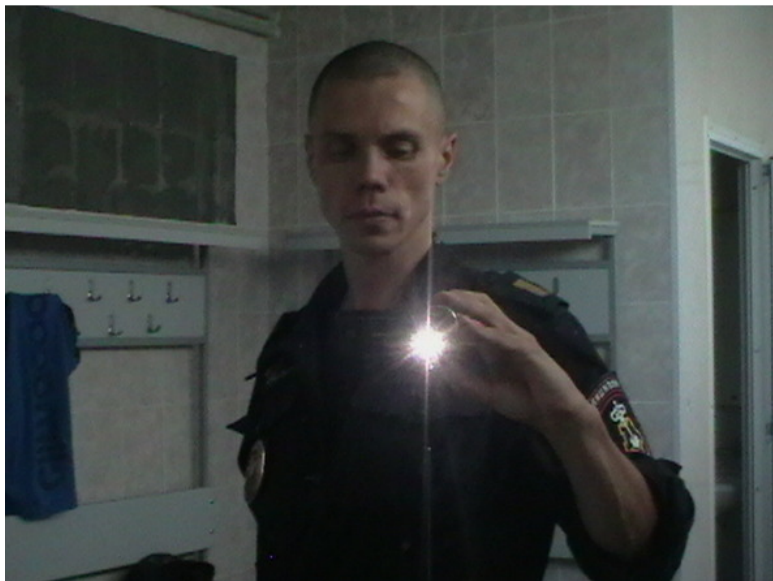
ISBN 978-5-4483-2411-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



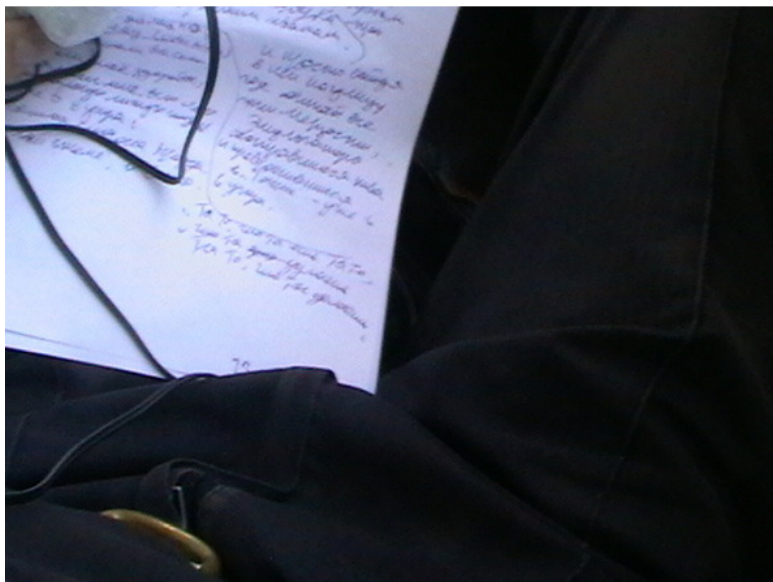
Глава первая

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 осно-

вы полицейского мастерства, принципов и учился соблюдать «Правила жизненной диеты» в походных условиях».



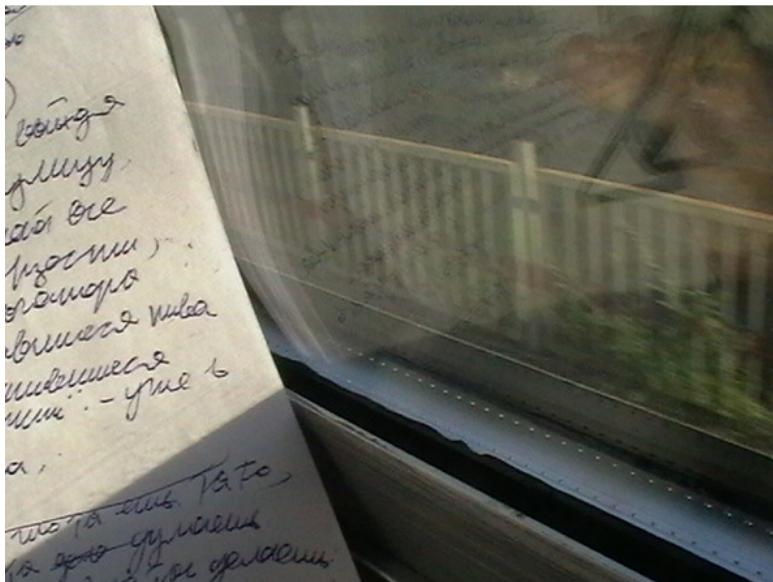
Главное скорее записать мысли!

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 пригодиться: 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.