



**Нина Польских**

**ТОНЕНЬКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
ДЛЯ ПОЛНЕНЬКИХ ОСОБ**  
или простые правила стройной фигуры

Нина Польских

**Тоненький бестселлер для  
полненьких особ. или Простые  
правила стройной фигуры**

«Издательские решения»

**Польских Н.**

Тоненький бестселлер для полненьких особ. или Простые правила  
стройной фигуры / Н. Польских — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839590-1

В этой книге вы найдете 10 простых правил, которые помогут Вам избавиться  
от лишних килограммов и обрести стройную фигуру.

ISBN 978-5-44-839590-1

© Польских Н.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Коротко о важном	8
Почему мы так медленно теряем вес и быстро поправляемся после диеты?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Тоненький бестселлер для полненьких особ или Простые правила стройной фигуры**

**Нина Польских**

*Дизайнер обложки Вера Филатова*

© Нина Польских, 2017

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4483-9590-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

### Моя история

Я самая обычная девушка, родилась и выросла в провинциальном городке в семье с достатком ниже среднего. Поэтому при наборе веса я не могла мечтать о врачах-диетологах, фитнес-клубах и тренажерах.

Но давайте обо всем по порядку.

В детстве я была очень подвижным ребенком: любила бегать и играть на свежем воздухе с другими детьми. Несмотря на свою подвижность, я все равно никогда не была худенькой, но мой вес был в пределах нормы, скорее ближе к ее верхней границе. Ну, по крайней мере, мне тогда так казалось. Думаю, это наследственность: в нашей семье никогда не было «дюймовочек».

По мере моего взросления активность стала снижаться, а вес – увеличиваться. И в восьмом классе это стало заметно не только мне... Лишних килограммов на самом деле было не так уж и много. И для девушки в переходном возрасте это даже нормально. Просто нужно было перерасти этот период и превратиться к окончанию школы в прекрасного лебедя. Но к сожалению, я поняла это спустя долгие годы.

Ум приходит с возрастом, и это тоже нормально.

С девятого класса я уже активно сидела на диетах и даже голодала. Мой рекорд – 16 дней без еды. Но все эти меры практически не помогали мне в борьбе с моими лишними килограммами, наоборот – усугубляли ситуацию.

Практически после каждой диеты происходил срыв, и я за очень короткое время набирала больше, чем сбросила за все дни голодных мук.

В итоге безобразная фигура, растяжки, проблемы с кожей, подпорченное здоровье и тотальная неуверенность в себе и в своих силах. К 11-му классу при росте 170 см я весила 74 кг. Возможно, кто-то скажет: «Не так уж и много». Но на самом деле это настоящая катастрофа для юной девушки, рядом с которой учится много стройных и красивых одноклассниц.

Я окончила школу, поступила в университет заочно и пошла работать. В этот период килограмма два ушли сами собой: видимо, не было стресса из-за своей «безобразности» по сравнению с симпатичными ровесницами.

Но я продолжала свой путь *диетёра* и к 20 годам испробовала, наверное, все диеты, которые позволял мой бюджет.

Пополнять свою коллекцию диет мне помогала работа: я устроилась библиотекарем и могла искать в печатных изданиях много интересной для меня информации по вопросу похудения (в то время я и мечтать не могла о покупке компьютера и интернете: слишком это было дорогое удовольствие).

С тех пор прошло уже 10 лет. Мой рост остался прежним, а вес уменьшился на 16 килограммов, и мне без труда удастся его поддерживать уже 5 лет.

Как-то я даже похудела до 52 килограммов, но это была совсем унылая картина. Девочки, запомните: тощая корова – еще не газель! Поэтому старайтесь сохранять адекватность при постановке целей по сбросу веса.

Сейчас я вешу 56 килограммов, ем, что хочу, не изнуряю себя тяжелыми физическими нагрузками и чувствую себя прекрасно.

Я решила поделиться своим опытом и написать эту книгу, чтобы другие девушки и молодые женщины не совершали моих ошибок, а легко и в короткие сроки достигали запланированных результатов.

В этой книге будут описаны мои результаты от самых популярных диет, а также режим питания, который помог мне быстро и безболезненно сбросить лишние килограммы.

Читайте, делайте выводы и наслаждайтесь жизнью.

Хочу отметить, что все, о чем пойдет речь дальше в этой книге, это исключительно мой личный опыт. Он никак не опирается на ортодоксальную или нетрадиционную медицину. Поэтому прежде чем сесть на какую-то диету или последовать моему примеру, оцените, пожалуйста, состояние своего здоровья. А при наличии заболеваний или особенностей организма проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начнете кардинально менять свои привычки в питании.

## **Часть 1. Коротко о важном**

### **Почему мы так медленно теряем вес и быстро поправляемся после диеты?**

Когда мы начинаем перекраивать свой привычный рацион, ограничивая себя в объеме потребляемой пищи, то наш организм сразу начинает приспосабливаться к новым условиям жизни.

А что еще ему остается делать? Подумайте сами: как бы вы поступили, если бы начались перебои с поставкой топлива для отопления вашего дома? Скорее всего, вы бы стали экономнее его расходовать. Ведь у вас уже нет уверенности в том, что вы сможете купить уголь тогда, когда ваши запасы начнут иссякать. А перспективы замерзнуть в холодном помещении, мягко говоря, пугают.

Точно так же ведет себя и организм, когда начинает испытывать дефицит пищи. Ведь еда для него является топливом для поддержания жизнедеятельности. Поэтому когда он чувствует, что топливо начинает поступать в меньших объемах, он быстро переключается на режим экономии энергии и старается очень бережно расходовать все запасы. А все новые «поставки» пытается отложить на «черный день» в виде лишних сантиметров на талии и бедрах.

Именно поэтому так важно соблюдать режим питания и есть несколько раз в день. В противном случае, когда вы в течение дня ничего не едите, то все, съеденное за ужином, волшебным образом превратится в отвратительные складки на теле. Да, да! После голодного дня организм способен переработать в жир даже невинное яблочко.

Когда же мы садимся на диету, этот эффект усиливается, так как организм испытывает сильнейший стресс. Сначала он ничего не подозревает и перерабатывает в энергию все получаемое «топливо». Поэтому первые дни диеты чаще всего – самые результативные. Но потом он начинает о чем-то догадываться и становится уже менее расточительным, из-за чего скорость потери веса значительно снижается, что не может не огорчать «диетчиков» с округлыми формами. Да, человеческий организм всегда будет отчаянно бороться за выживание, перестраиваться, умнеть и мешать осуществлению нашей мечты о модельной внешности.

Когда после диеты мы начинаем позволять себе съесть чуть больше, чем во время жестких ограничений в питании, организм начинает усиленно откладывать в жировые запасы все что можно. Ведь он уже почувствовал дефицит «топлива», и ему требуется поскорей пополнить все израсходованные запасы и даже накопить их больше на случай, если голодные времена вернутся.

Именно поэтому сброшенные за месяц 5 килограммов возвращаются за 2 недели после окончания диеты, а потом еще 1—2 килограмма «прилипают бонусом» на случай очередной голодовки. Только сброшенные килограммы раньше располагались более или менее равномерно, а вернувшиеся оседают противными складками, делая фигуру еще более уродливой, чем до диеты.

Вот поэтому, выбирая диету, не нужно исходить из обещаний быстрых и сногшибательных результатов. А нужно отталкиваться от того, сможете ли вы свой новый рацион сделать частью своей жизни. Конечно, «5—7 килограммов за неделю» – звучит волшебным, и я сама не раз прельщалась такой приманкой, но, скорей всего, это лишь обещания, которые лежат за гранью возможного. Если даже вы будете строго следовать диете на протяжении всего времени и похудеете, то сброшенные килограммы так же быстро вернутся к вам. Ваш организм об этом позаботится.



## **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.