

18+

Советы от звездного эксперта

Маргарита Любимова



Женские секреты

Маргарита Любимова

Женские секреты

«Издательские решения»

Любимова М.

Женские секреты / М. Любимова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938360-0

Эта книга посвящается всем женщинам. Маргарита Любимова показывает нашим прекрасным женщинам, что в любой ситуации есть выход. Как оставаться молодой и красивой в любом возрасте. Все желания достижимы. Осталось перепрограммировать свое сознание на гармоничную и счастливую жизнь. Эта книга поможет легко и комфортно творить свою реальность, свою жизнь.

ISBN 978-5-44-938360-0

© Любимова М.

© Издательские решения

Содержание

Отзывы	6
От автора	10
Глава 1.	11
Главный секрет	12
Типы фигуры	13
Витамины	14
Очищение	15
Правильное питание	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Женские секреты

Маргарита Любимова

*«Тело человека – это уникальное
изобретение во Вселенной»*

Редактор Екатерина Курбатова

Фотограф Сергей Зубков

© Маргарита Любимова, 2018

© Сергей Зубков, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-8360-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТЗЫВЫ

Ольга

Благодарю мастера Маргариту Любимову за проведение «Марафона Красоты и Молодости». Незабываемые и непередаваемые ощущения охватили меня во время участия в этом Марафоне. Было много чудесных медитаций и волшебных практик, благодаря которым у меня ушли блоки, привязки; я почистилась от негатива. Очень понравилась «Капсула красоты» – наш салон красоты и «Световой Косметолог» – это бомба! У меня заметно подтянулась фигура, улучшилось состояние волос, а кожа на лице стала гладкая, здоровая. Чудо!!! Изменилось моё отношение к жизненным ситуациям, появилась бодрость тела и духа. Я в восторге!

Маргарита!

Миллиард благодарностей ВАМ!!! Желаю вам Процветания, Благополучия, и пусть в вашей жизни происходят Волшебство и Чудеса. Будьте Счастливы!!!

Каролина Котельва

Вот и закончился Весенний Волшебный «Марафон Красоты и Молодости», с которым так не хочется прощаться. Хочу написать о своих результатах и отзыв о чудесном марафоне. Наверное, главной оценкой стали комплименты окружающих мужчин и взгляды восхищения, а также вопросы «Как???» от подруг, знакомых, коллег. Мой муж, например, вообще решил, что в кого-то влюбилась на стороне, потому что, по его мнению, за такой короткий срок так похорошеть невозможно. Я – рейкист, световой косметолог; у меня также есть множество разных настроек, но когда идет работа коллективно, все мы знаем – это значительно увеличивает успех. Также на марафоне я узнала кое-что новое для себя – например, рунические ставы, активированные в технике ТетаХилинг. А расширение канала Рейки меня, как рейкиста, так впечатлило, что я обязательно приду к Маргарите на дальнейшее обучение, чтобы получить его. А теперь цифры. Мой результат такой: минус 5 кг, минус 3 см в бедрах, минус 2 см в талии. Кожа подтянутая, мягкая, шелковистая. В глазах блеск, настроение волшебное.

Особенно отмечаю прилив энергии, на сон уходит гораздо меньше времени.

Маргарита, благодарю вас за этот чудо-марафон! Благодарю высшие силы, которые привели меня к вам. Благодарю всех Ангелов и Архангелов, а также всех участниц марафона за чудесную и эффективную коллективную работу.

Наталья

Огромная благодарность Маргарите за ЗИМНИЙ МАРАФОН КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ! Его я проходила во время реабилитации после хирургической операции. Сама операция несложная, но заболевание было серьезным. Стресс, который я заедала, сильно сказался на моей фигуре. В начале марафона была отечность по утрам под глазами. Но Маргариточка делает чудеса! Отеки прошли! Я люблю свое отражение в зеркале! После сеансов «Неземная красота» и «Магическая красота 999» мужчины стали делать комплименты! Хочу пройти обучение на курсе «Световой косметолог»! Это вообще фантастика! Одним из открытий для меня на марафоне стало знакомство с Зеленой Тарой. Мантру Зеленой Таре я теперь часто слушаю. Приятное такое состояние после нее. А моя самая любимая практика – «Капсула красоты и молодости». Прелесть этой практики еще и в том, что каждый сам для себя выбирает желаемое! У меня стала тоньше талия на 2 см! Супер! Я благодарю Маргариту за ее щедрость! Этот марафон – замечательный подарок для всех нас. А ведь были еще и подарки для участников! Море подарков! Я тоже получила настройку! Благодарю, Маргариточка! То, что Вы делаете – бесценно!

Наталья Ратс

Маргарита, благодарю Вас многократно!!!

Марафон был для меня полной неожиданностью: количество практик уступает только их качеству; такой интенсив, а результаты... Сожалею, что не сделала фото ДО. Уже на третий день марафона мои дети остались стоять с открытыми ртами, потому что узнали, что я не принимаю медикаменты против розацеа, а кожа моя была почти в отличном состоянии, чего врачи за десять месяцев терапии не добились. А внутреннее состояние после практик... Каждый раз ВАУ! Я почти как черепаха двигалась и сделала практику на очищение и наполнение ауры. После чего была полна сил, словно выжатый лимон вернулся в своё самое лучшее состояние.

Маргарита, могу писать бесконечно, но главное что мне хотелось – это Вас поблагодарить, но, к сожалению, все слова звучат слишком сухо, чтобы выразить чувства, сколько их не пиши... Хочу также поблагодарить всех участниц! Желаю всем счастья!

Валентина Игнатьева

Большая благодарность Маргарите Любимовой за прекрасный Зимний Марафон «Красоты и молодости»))) И всем участникам этого проекта))) Первый раз на таком марафоне, и попала на него неожиданно, и не пожалела. Столько много практик и медитаций и пояснений от девочек))) Самые лучшие впечатления от энергии Рейки и когда заряжали водичку – смогла почувствовать, как горели ладони и спина))) Конечно, я еще не все успела сделать, но в течение месяца поработаю еще с рунами и «Световой косметолог»))) Потоки энергий практически не ощущаю и от этого грустно))) Но заметила улучшение внутри себя – стала мягче, терпимее и как будто женственность раскрылась во мне. Всегда была больше как мужик в юбке и много работала над этим, и вот наконец-то пробилло меня))) Очень хотелось бы повторить такой марафон еще))) Думаю, эффект будет еще круче))) Благодарю Маргариту и всех участников и проводников энергий.

Ксения Литвиненко

В первый раз участвовала в Марафоне Красоты и Молодости у Маргариты. Приятно удивлена богатством практик, которые давались на марафоне. Плюс к этому много полезной информации, постоянная поддержка в чате от Мастера, подарочные настройки – всё супер! Я, хотя и не успевала воспользоваться всеми возможностями и дарами Маргариты по полной, всё же могу утверждать, что и того, что я делала, оказалось достаточно, чтобы увидеть, что я похорошела и похудела за это время. Настроение тоже заметно улучшилось. В некоторых случаях я получила заряд дополнительной мотивации. Благодарю Маргариту за щедрость, за всё, что она делала на этом марафоне для всех нас! Мои впечатления самые замечательные!

Екатерина Кондратьева

Благодарю Маргариту за Марафон красоты и молодости. С каждым разом все лучше и лучше чувствуются энергии и результаты, а последняя медитация на трансляции, на совершенное здоровье, просто супер! Прямо как будто все тело покрылось маленькими бриллиантами, по коже холодок по всему телу прошёл, сама не ожидала такого эффекта: просто взрыв мозга. Благодарю ещё раз! Забыла написать: вес не ушёл после капсулы, но вот кожа потянулась, талия прорисовалась, прямо четче, как после тренировок, и объёмы ушли немного, и женские энергии прямо чувствуются, готовить захотелось. Хотя всегда была отговорка, что некогда и так на скорую руку что-нибудь, а тут прямо вдохновение и красоту хочется и хочется наводить.

Марина Новоселова

Благодарю Мастера Маргариту Любимову за прекрасную возможность бесплатно участвовать в Марафоне Красоты и Молодость!!!! Это мой не первый марафон и если честно, сначала я отнеслась к нему с недоверием. Но, с первых же медитаций я поняла, что энергия другая и она подходит мне, не было чувства дискомфорта. А рунические ставы это вообще для меня полное открытие. Если честно, то к рунам я всегда относилась с опаской, а попробовав медитацию и настройку, поняла, что мне это подходит. Стали происходить изменения, появилось больше клиентов (причём тех, о которых я и забыла). Честно, я не использовала рунические ставы на похудение, но, думаю, решусь ими воспользоваться. Произошли изменения во внешности, улучшился цвет кожи, кожа стала более упругой и подтянутой. Ещё раз благодарю, Маргарита, за то, что Вы дарите женщинам прекрасную возможность вспомнить, что мы – Прекрасные Женщины!!!

Арина Захарова

Добрый день. Я пришла на марафон с большим энтузиазмом, просмотрела все вебинары, выложенные в ютубе и что давала Маргарита на марафоне. Но вот с капсулой у меня не сложилось как-то. То со страницы выкидывает, то видео виснет неоднократно. Дальше, когда пошли изменения, пошёл саботаж, шло внутреннее сопротивление, при приёме «Светового Косметолога» меня обуял тааакой страх, просто ужас!!! С трудом преодолела и доделала сеанс!!! Дальше сеансы прошли хорошо. Через неделю снизился вес на 5 кг, лицо подтянулось!!!! Причём это заметно!!! И так приятно!!! Потом брылья (я называю так носогубные складки) тоже заметно, не до конца разгладились, сейчас могу смотреть на себя в зеркало без содрогания. Некоторые медитации и сеансы... реально не хотела выходить из этого состояния!!! Буквально слёзы, заставляла себя вернуться в состояние здесь и сейчас!! И ещё заметила, лучше результаты были после чисток. Начала вести дневник, но так сложились обстоятельства, что мешает, то одно, то другое. Я так понимаю, и Маргарита знает, о чём я говорю, мы потом с ней обязательно встретимся. К чему вообще всё это пишу? Благодарю Маргариту за марафон. Она дала надежду, что всё можно поправить, и не надо только опускать руки!!! Я похорошела, усилился рост волос, подтянулся овал лица, снизился вес на 5 кг, появилась уверенность в своих женских чарах (да, да, мужчины оглядываются, а мне ведь 42 года) И главное!!! ВСЁ на ПОЗИТИВЕ!!! Счастья, Вам, Маргарита, за Ваши труды и здоровья, терпения и УДАЧИ!! БЛАГОДАРЮ!!

Наталья Рекаева

Зимний марафон – просто бомба!!! Нигде я еще не видела столько практик бесплатно! Обычно как думаешь: бесплатно, опять фигня какая-то! А тут куча всего, ещё и подарки!!! Маргариточка, вчера на вебинаре я снова в Вас влюбилась и в очередной раз похвалила себя, что выбрала именно Вас своим Учителем!!! Теперь по результатам. За неделю я потеряла 1 кг без напряжения, ничего не делая. Овал лица подтянулся, талия тоньше стала (жалею, что не измерила ее). Супруг активизировался. Про руны – это отдельная тема. Но работают, ещё как!!! Безработный супруг денежку приносил!!! Теперь заказала ему шкатулку красивую на День Рождения. Сказал, купит! А вебинары – просто сказка!!! Столько всего!!! Вчерашний вообще особенный!!! Во время практики я реально увидела свои блоки. У меня их парочка, что очень радует. Так они такую панику подняли, что их выгоняют. Я это прочувствовала! И, пожалуй, самый важный для меня результат! В начале года я потеряла свою взрослую подругу, она лечила людей. После этого я превратилась в Снежную Королеву. Я постоянно была ледяной, мерзли руки и ноги. Я как будто была не в этом мире, а где-то далеко. Так вот. На первом вебинаре, когда еще и практик не было, я влюбилась в Маргариту и поняла, что судьба просто так встреч не дает! Я не знаю, как и что произошло, но через пару дней я забыла, что такое холод!!! Маргариточка, Вы меня вернули к жизни!!! Поклон Вам до земли и тысяча благодарностей!!! Люблю Вас!!!

Ольга Федорова

Огромная Благодарность Маргарите за Супер Марафон Красоты и Молодости!!!

Очень мощные практики Омоложения, раскрытия Женственности, Сильные практики удаления внутренних блоков и гармонизации внутреннего, душевного состояния, ежедневные круги на Оздоровление. Также благодарю за шикарные вебинары с мощными выгрузками/загрузками. Постройнела на 5 см, посвежела и помолодела.

Во мне пробудилась внутренняя Богиня!! Благодарю! Благодарю! Благодарю!!!

Татьяна Танюшкина

При проведении сеансов чувствую себя Золушкой рядом с Феей Маргаритой! Благодарю Маргарита за каждый вечер, посвящённый нам!!!

Тело человека – это уникальное изобретение во Вселенной. Его можно сравнить с планетой. Все органы живут и работают системно, и зависят друг от друга. Ваша душа и сознание, а также подсознание – это целая Вселенная. Они прекрасно работают в тандеме, но только если у них одна цель.

Почти всю осознанную жизнь, я хотела быть стройной и сексуальной. Я завидовала тем девушкам, у которых присутствует природный стиль, стать и фигура фотомодели. Они могут делать все, что захотят и при этом не сидеть на жестком контроле.

Только недавно я осознала, что даже тело мы выбираем себе то, которое поможет пройти уроки, достичь желаемого. Ведь я стала тем, кто я есть.

Мне было важно себе это доказать! Я могу, я сама сделала себя.

Вот теперь можно подумать и о своей фигуре.

Я научилась принимать, любить себя такой, какая я есть. У каждого человека есть свои достоинства и недостатки. Но важно осознать, что все это – твое. Это ни хорошо, ни плохо – оно просто твое. Ты любишь себя и это самое главное.

С лишним весом нет борьбы. Главная цель – полюбить себя.

Любовь к себе творит чудеса.

Любовь к себе творит чудеса.

От автора

Один приступ безумной боли в животе и приговор врачей: необходима операция. Я год пролежала в кровати, пока не решилась на нее.

Затем я еще год находилась на постельном режиме: последствия послеоперационного периода. Итог: почти 100 кг веса при росте 160 см.

Чего я только ни делала, чтобы снизить вес. Занятия в спортзале, диеты от врачей, ограничения во всем, но все было впустую.

Самое большее – это 1—2 кг за год!!! Для меня это ШОК!

Я перепробовала много разных способов снизить вес. Можно написать целую книгу о диетах. Но смысл в том, что диеты работают временно.

Мой поиск был долгим, но выход я нашла. В 2016 году я, наконец-то, снизила вес на 25 кг и это для меня не конечная цель. Продержав стабильно вес и размер, я нашла оптимальную систему снижения веса.

Но это было поэтапно.

За все время я обращалась ко многим врачам. Брала консультации у спортсменов, диетологов, массажистов и всех тех, кто мог помочь мне достичь поставленной цели. Собирала информацию по крупицам.

Когда я пришла в духовность осознанно, мой вес опять начал расти. Почему так получилось? Когда практик консультирует, он находится в «пограничном» состоянии, как в легком сне. Это означает, что волны головного мозга переходят на «альфа-тета» частоты. И в этот момент тело человека не получает необходимого «заземления». Все на Земле подчиняется закону гравитации. А когда нет «заземления», то тело начинает расширяться и набирать вес.

Совет: хотите иметь желаемый вес, обязательно «заземляйтесь» и наполняйтесь энергией!

Само понятие **заземление** объясняется по-разному, но по большому счету, быть заземленным – это значит находиться своим сознанием в аспекте физического тела, присутствовать в нем, осознавать его здесь и сейчас.

Простые способы «заземления» являются:

- физическая нагрузка;
- прогулки на природе;
- еда.

Так вот, вернемся к диетам. Когда нам предлагают диеты, то очень редко мы подбираем ее, руководствуясь данными нашего организма. А когда человек приходит к духовным практикам, мы начинаем сонастраиваться на высоко вибрационные энергии. Часто наше тело еще просто не готово к этому.

В этой книге я расскажу, что нужно делать тем, кто хочет похудеть, учитывая свои предрасположенности. Также буду учитывать тех, кто практикует работу с энергиями. Мы поговорим о том, как нужно вести свой рацион для того, чтобы у вас не было проблем со здоровьем. Затрону тему, почему очень многие консультируют и применяют духовные практики, но начинают проблемы со здоровьем. Я дам много практик для раскрытия женственности, оздоровления организма. После применения практик Ваша жизнь изменится, в лучшую сторону.

Ну что, готовы? Поехали....

Глава 1.

Мотивация и конечная цель

Мотивация/причина/цель/мечта.

Как Вы это назовете, абсолютно не важно.

Для чего Вам нужна стройная фигура?

Назовите конкретную причину, свою причину.

(запишите свою цель)

Ответьте на вопросы:

- А правда ли Вы этого хотите?
- Нужно ли Вам это?
- Может это для Вас невозможно?
- Верите в свой успех?

Напишите свою цель. Запишите вес, размер одежды и параметры, которых хотите достигнуть.

Главный секрет

Когда мы начинаем применять практики, то часто не соблюдаем рекомендации учителей, или нам их просто не дают. Когда я начала много консультировать по системе ТетаХилинг, я еще снижала вес. Ниже я дам Вам рекомендации.

С каждым днем, у меня становилось все больше клиентов, я перестала нормально спать. Мой сон за сутки составлял 2—3 часа. Но мы ведь знаем, что сон – это главное в жизни человека для восстановления энергии и здоровья, обмена веществ. Наш организм так устроен, что обменные процессы происходят с 0 до 2 ночи. В этот период времени у нас максимальный метаболизм. Когда мы спим, у нас тратится 70 ккал в час, за 8 часов сна тратится 560 ккал/ночь! ОГО!

Вы замечали, что когда болеете, много спите и сбрасываете вес. Холод, голод и покой. В этот момент наш организм очищается. Для крепкого, здорового сна помогает расслабляющая гимнастика, йога, массаж, обертывание. При расслаблении, нервная система приходит в норму. А когда она расшатана, это сказывается на обменных процессах. Итак, главное правило: засыпать до 12 часов ночи и спать 7—8 часов.

Типы фигуры

Есть несколько типов сложения:

Астеники – худощавые,

Нормостеники – средние,

Гиперстеники – «ширококостные».

У нас есть несколько типов фигур. Есть смешанный тип, геноидный и андройдный тип.

При смешанном типе верх и низ пропорциональны: худеют и то, и то. Геноидный – это, когда нижняя часть больше; в этом случае влияют женские половые гормоны (эстрогены). В этом случае низ худеет сложнее.

Андройдный тип – это когда верхняя часть тела более грузная. В этом случае преобладает уровень мужских гормонов. Больше вырабатывается кортизол, страдают надпочечники и вся нижняя часть. У таких людей чаще появляется животик, и он очень сложно уходит. Жир на животе – это самое опасное, что может быть. Он обволакивает внутренние органы, они перестают правильно работать. Еще его называют «висцеральный жир». Решение данного вопроса – просто есть меньше мучного.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Смешанный тип.

Завтрак, обед и ужин должны быть распределены равномерно – это 70% от основного рациона. Все остальное должно уйти на перекусы. Самое главное для данного типа – это 1г жира на 1 кг массы тела потребления в день, не больше. Но у людей данного типа преобладает задержка воды в организме. Нормализовать эту проблему употреблением достаточного количества белка. А это означает, что нужно кушать рыбу, творог, яйца, грибы, фасоль, молоко. При возможности включить специи, например, черный перец.

Геноидный тип.

Завтрак должен составлять 20%, обед 30%, а на ужин можно есть 40% от рациона. Остальное перекусы. Только 10% уходит на перекус. Здесь нужно минимум жира и обязательно употреблять антиоксиданты без добавок. Больше кушать фруктов, ягоды, овощи, каши, салат, кефир, кукурузу, морковь и брокколи. Это то, что будет влиять на нормализацию обмена веществ и на то, чтобы нижняя часть худела. Таким образом, нижняя часть тела начнет уменьшаться в объемах так же быстро, как и верхняя часть.

Андройдный тип.

Завтрак 40%, обед 30%, а ужин всего 20%. Остальное на перекусы. Необходимо употреблять растительные продукты: овощи, бобовые, каши (несладкие), фрукты (несладкие и с низким гликемическим индексом). Соль и жиры – это самое опасное в данном случае.

Я вам по секрету расскажу, что мужчины, в основном, выбирают женщин смешанного типа фигуры, у которых более выражена нижняя часть тела. Считается, что такая женщина лучше выносит ребенка.

Витамины

Всем людям, особенно тем, кто практикует духовные практики, обязательно нужно пить витамины. Желательно купленные не в аптеке, а в сетевых компаниях премиум класса (т.к. в аптеках сейчас больше 50% – подделки). В сетевых компаниях больше следят за качеством. В таких компаниях свои разработки и полученные патенты. Когда я проходила обучение по нутрициологии (наука о питании), я узнала, что в аптеках продаются витамины, сделанные в лабораториях. Большинство витаминов – синтетические. Когда наш организм принимает «чужое», наши клетки не воспринимают такие витамины и стараются избавиться от инородных веществ. Наш организм начинает вырабатывать специальные антитела, чтобы быстрее вывести из себя такой «полезный витамин». Поэтому вы делаете только хуже, пичкая свой организм химией. Я за то, чтобы вы употребляли все растительное и натуральное.

Обязательно нужно пить калий, кальций и магний. При стрессе, магний распадается и при этом еще начинает «вымываться» кальций из организма. Таким образом, появляются проблемы с костями и зубами. При нехватке магния в организме, начинает болеть голова, нарушается обмен веществ. Тем, у кого лишний вес, я рекомендую потреблять «кальций+магний». При занятиях духовными практиками, мозг человека переключается на диапазон волн «альфа» и «тета». А когда мозг часто и долго находится на таких волнах, то организм испытывает стресс. И поэтому важно восполнять организм необходимыми витаминами.

Обязательно употреблять аминокислоты. Я их покупаю в спортивном магазине. Называется это «БЦАА». У нас есть заменимые и незаменимые аминокислоты, и мы либо употребляем их из пищи, либо восполняем добавками. Важно питаться сбалансированно, и аминокислоты должны быть на постоянной основе. Обязательно Омега 3, Омега 9 – это те вещи, которых нам, девочкам, не хватает. Возьмите за правило: пейте рыбий жир или льняное масло (можно в капсулах). Масла я покупаю в Эко-магазинах. Желательно пить каждое утро по чайной ложечке или добавлять льняные семечки в кефир по вечерам. Когда в вашем рационе присутствует Омега, необходимо есть меньше жирной пищи, чтобы не было переизбытка в жирах. Потому что, когда человек пьет Омегу или льняное масло и ест жирную пищу, происходит переизбыток жиров, этот избыток откладывается в теле и идет прибавка в весе.

Я рекомендую своим клиентам, прежде чем покупать какие-то добавки, сдать анализы и узнать, каких витаминов не хватает в их организме. Я узнала, что по волосам проводят лабораторные исследования, и потом делают индивидуальные рекомендации, в том числе составляют диету. Ведь свое тело нужно любить и заботиться о нем.

Очищение

Важно держать организм в здоровом состоянии. В первую очередь начинать с очищения организма от паразитов и очищения печени. Одновременно необходимо следить за лимфой. Лимфатическая система отвечает за чистку организма от шлаков, токсинов, бактерий, продуктов распада. Нельзя допускать замедления циркуляции лимфы. Когда она замедляется, это сказывается на общем самочувствии человека. Ощущается недостаток энергии, нет сил, возможно нарушение сна, снижается иммунная система. Для разгона лимфы подойдут физические упражнения, прессотерапия, лимфодренажный массаж. Кстати, прессотерапия подойдет для ленивых, она заменяет 10—15 походов к массажисту. Лимфа разгоняется, когда происходят сокращения мышц вокруг лимфатических сосудов. Советую правильно питаться и выпивать достаточное количество воды.

Мои рекомендации:

- любой препарат от глистов;
- расторопша для поддержания печени;
- «Литовит» для очищения лимфы.

Есть много других методов и препаратов. Выберите тот, который подходит именно Вам.

Правильное питание

РАЦИОН ПИТАНИЯ

В рацион должны входить белки: куриная грудка, индейка, говядина, телятина, морепродукты, яйца, фасоль, соя и т. д. Овощи обязательно должны быть зеленого цвета и сырые. Каши и кисломолочные продукты жирностью до 2,5%. Если жирность кисломолочных продуктов выше 2,5%, то все это будет откладываться на животе. Единственное, хочу сказать по кашам, что нежелательно есть манку и рисовую кашу, потому как они повышают уровень сахара в крови. Непереработанный сахар – это лишние углеводы. И если вы едите каши, то старайтесь их есть без сухофруктов.

Сочетание продуктов очень важно. Не забывайте об этом.

КАК ЗАВЕСТИ МЕТАБОЛИЗМ

Человек на 80% состоит из воды, вода важнее для организма человека.

Функции воды в организме:

- выводит токсины, шлаки, соли;
- «запускает» обменные процессы;
- регулирует кроветворение;
- активизирует работу мозга;
- способствует сокращению мышц;
- транспортирует полезные вещества ко всем органам;
- поддерживает стабильную температуру тела;
- прибавляет силу и энергию;
- сохраняет молодость нашей кожи и предупреждает раннее старение.

Воду необходимо пить для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма. Когда вы просыпаетесь, Вам нужно выпить 2 стакана воды, и лучше вообще без лимона и всяких примесей. Желательно комнатной температуры. Этот прием на 30% увеличивает метаболизм. Итак, 2 стакана воды, это уже примерно 400—500 мл от целого рациона. Многим очень сложно приучить себя пить столько воды по утрам. Я свой мозг немного обманула на первые недели. 2 стакана воды выпить сразу же – по началу сложно. Купите бутылочки для воды на 0,33 или 0,2 л. Каждое утро (или с вечера) наливайте в них воду. Например, я делала так, просыпалась и выпивала 1 бутылочку, шла умываться, а потом выпивала еще бутылочку. Таким образом, я приучала свой организм к 2 стаканам воды

Белок – основной строитель нашего организма. В процессе переваривания он расщепляется на необходимые нам аминокислоты, которые распространяются по организму и выполняют свои функции. Если Вы будете употреблять белок, он также увеличит Ваш метаболизм на 30%.

Белок во второй половине дня следует употреблять аккуратно, потому что он дает нагрузку на почки. Подведем итог: если добавить белок и 2 стакана воды, то Вы уже завели свой обмен веществ на 60%.

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.