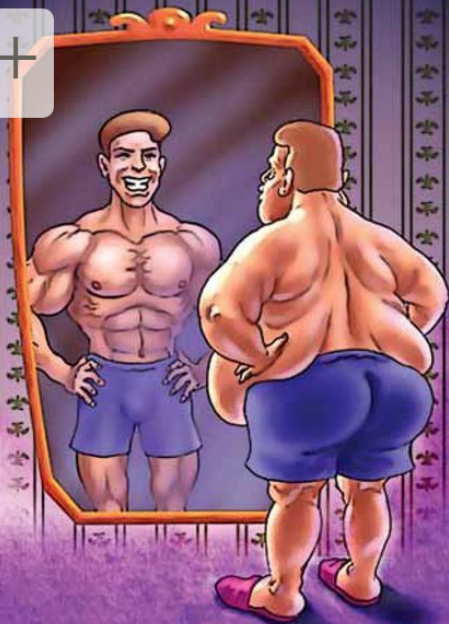


18+



Доктор
Владимир Лойфер

Записки обжоры

Доктор Владимир Лойфер

Записки обжоры

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51785232

ISBN 9785449828125

Аннотация

Дорогой читатель, в этой маленькой книжечке сконцентрирован огромный опыт борьбы с избыточным весом и чёткие советы, которые помогут Вам достичь успехов. Удачи!

Содержание

Давным-давно	5
Ах, эта лёгкость...	6
И возвращается с работы человек...	7
Человек сдаётся...	9
Что же ждёт...	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Записки обжоры

Доктор Владимир Лойфер

Ольга Рыбина *Редактор*

Татьяна Исакова *Корректор*

Ольга Третьякова *Дизайнер обложки*

© Доктор Владимир Лойфер, 2020

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-2812-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давным-давно

Давным-давно, когда люди были уже не дикими, в их племенах в борьбе за жизнь жирные не выживали. Как правило, их съедали по самым разным причинам: из-за неудачной охоты, к примеру. Жирный, он бегал медленнее, чаще сам был объектом охоты. Такая была жизнь. Лишь очень важные по должности люди, такие как вожди племён, выживали, и им завидовали, и это было красиво, и это была их мода. Возможно, от них, жирных, и пошла потом аристократия...

Со временем люди научились не зависеть от еды. Но не все. Сегодня большая часть населения планеты страдает от голода. Поэтому эти записки не для голодных и бедных, а для жирных, но очень-очень желающих перестать быть таковыми. И мечтающих стать стройнее и правильно питаться.

Сейчас прошло то время, когда еда только бегала или росла в поле. В наше время булки уже давно растут на деревьях. Не нужно большого труда, чтобы раздобыть еду, только купить. Были бы купилки. А раньше еду нужно было унюхать, выследить, догнать или же посадить, вырастить, собрать, приготовить – и съесть быстро, чтобы не отняли, иногда сырую, иногда живьём...

Было-было это время, только давно прошло...

Ах, эта лёгкость...

Ах, эта лёгкость добыть еду сегодня, даже не вспотев! Только ручку протяни к холодильнику – и еда сама в ротик прыгнет, даже жевать не надо. А надо, ой как надо.

У человека сегодняшнего процессом еды управляет не голод, не потребность в энергии, не дефицит каких-то веществ, а скука!

Вот где проблема.

И возвращается с работы человек...

Как легко добыть еду, даже ночью...



И возвращается с работы человек, идёт к себе домой, по пути запахи вкусные одолевают. О голоде напоминают. Вот мимо окон открытых идёт и симфонию разных кушаний и вдыхает. У одной соседки то варится, а у другой это... Нос, нанюхавшись, приказ глазкам даёт: а ну, найдите быстро чего-то, этого, в рот кинуть. И быстрее!

И человек, изнутри взволнованный, летит домой, стре-

мится приказ важный выполнить, как солдат! Влетает домой, с трудом ручки вымыв, а даже и забыв, глаза в поиске, и рыча ищет, находит что-то и быстро-быстро уничтожает, как врага. Не понимает он уже в этом положении ни вкуса, ни запаха. Цель – уничтожение! И, откусывая огромные куски, не жуя, давясь, с трудом глотает. Солдат должен приказ выполнить! Набив мгновенно пузо, выполнив «боевую задачу», начинает успокаиваться. Еда добыта, съедена, чего ещё?

Человек сдаётся...

Человек сдаётся, расслабляется и со вздутым пузом, почти бездыханный, нет же места для воздуха, придрёмывает. И неважно, что съел – камни или изысканное крем-брюле, главное – быстро. Лишь бы утробу набить... Засыпая, отдувается, вяло зубом цыкая да отрывивая. Да... накомандовало ему обоняние...

Да, минуточку, а где же хвалёное чувство вкуса? А спит оно, не успело к раздаче... Впрочем, от цыканья зубом и просыпается, и то, что нацыкалось, пробует то, что давно съелось... пробует память о еде. Жаль, что уже места нет, а то попробовало бы... Интересное кино получилось?

Так или примерно так всё получается у человека, задавленного чувствами, подавленного морально, уныло плетущегося у них в плену. Результат – размер растёт, животик круглеет, обвисает, слабеют ручки-ножки, отдохнуть хочется – ЖИРЕЕМ!

И вот поэтому-то полмира с ожирением безуспешно борется, а полмира с голодом! Вечно сытые напридумывали сотни диет, и что? Результат ноль. Толстых-жирных всё больше, движений всё меньше, да и разве это движение? Трепыхание пальцем по пульту.

Да, когда едят, еду нужно жевать!...



Что же ждёт...

Что же ждёт человеков-то, сытых и ленивых, завтра?

Страшно подумать, если как сегодня безрезультатная война с весом, подсчёт калорий и граммов, ежечасная война с чувством голода, а как бдительность задремлет, всё опять сначала, вся диета намарку. Опять расширяемся... Что же бедному жирняку-то делать?

БОРОТЬСЯ С СОБОЙ. Да, бороться.

Но одному тяжело.

Жирные всех стран на помощь друг другу объединяйтесь!

Прежде всего, с чего начать? Конечно, с информации. Что это за жирность такая страшная? Как бороться с ней?

А вот как – в теле нашем много всякого намешано. Все клетки и ткани живут вместе и нацелены на одно – выживание всего организма, то есть себя. Но есть у нас и своя пятая колонна – жиры.

Так исторически и эволюционно сложилось, что из жиров складывается запас на чёрный день, а вдруг что! А отдавать запасённый жир тело не приучено. А ведь жировые клетки – склады жира – не делятся ни с кем! Это древний механизм – запасать, каждая калория – **СРАЗУ В КОПИЛОЧКУ!** Никак этот древний механизм не обмануть. Как же его обойти?

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.