

18+

Николай Долинов

**КАК ПОМОЛОДЕТЬ  
НА 15 ЛЕТ  
И ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ 72% БОЛЕЗНЕЙ**



**Николай Долинов**  
**Как помолодеть на 15 лет**  
**и избавиться от 72% болезней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63697411](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63697411)  
ISBN 9785005306562*

**Аннотация**

Метод незаметной непрерывной тренировки – это единственный способ оздоровиться, похудеть, стать сильнее без потери времени, денег, применения силы воли и изменения образа жизни. Книга расскажет о причинах многих заболеваний и о том, как легко и быстро от них избавиться по методу незаметной непрерывной тренировки. Пособие написано для всех, кто хочет быть стройным, молодым и здоровым в любом возрасте.

# Содержание

Метод незаметных непрерывных тренировок	7
Отзывы о книге	10
Истоки проблем со здоровьем	15
Ожирение и слабость	19
Как стимулировать похудение	26
Жизнь, как непрерывные упражнения	30
Основа метода	36
Задачи незаметной непрерывной тренировки	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Как помолодеть  
на 15 лет и избавиться  
от 72% болезней  
Николай Долинов**

© Николай Долинов, 2021

ISBN 978-5-0053-0656-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Н. Долинов

Николай Долинов

# КАК ПОМОЛОДЕТЬ НА 15 ЛЕТ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 72% БОЛЕЗНЕЙ



**Как помолодеть на 15 лет  
и избавиться от 72% болезней  
без потери времени и денег**

# Метод незаметных непрерывных тренировок

**Николай Владимирович Долинов**

Метод незаметных непрерывных тренировок, 2020. – 95 с.

**Как помолодеть на 15 лет и избавиться от 70% болезней без потери времени и денег.**

Метод незаметной непрерывной тренировки – это единственный способ оздоровиться, похудеть, стать сильнее без потери времени, денег, применения силы воли и изменения образа жизни. Книга расскажет о причинах многих заболеваний и о том, как легко и быстро от них избавиться по методу незаметной непрерывной тренировки. Пособие написано для всех, кто хочет быть стройным, молодым и здоровым в любом возрасте.

**От автора**

*Как я помог сотням тысяч людей похудеть, и почему это работает*

Меня действительно зовут Николай Долинов, это не псевдоним. Мои профили в социальных сетях:

ВКонтакте: <https://vk.com/ndolinov>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCiD04lbd0y4dmwvtwFVpr6g/videos>

<https://www.youtube.com/channel/UCiD04lbd0y4dmwvtwFVpr6g/videos>

Я несколько раз выступал на телевидении: на Первом ка-

нале и на канале Россия-1.

Раньше я весил более 90 кг и не мог похудеть обычными способами. И я изобрел уникальный и простой тренажер и похудел на 20 кг за три месяца. После я запатентовал и начал производить и продавать его сотням тысяч людей не только в России. В сумме мои клиенты похудели более чем на полмиллиона килограмм. При этом они воздержались от 5 миллионов килограмм лишней пищи. Надеюсь, так я спас еще много голодающих.

Мой тренажер продается со 100% гарантией результата. То есть если вы не похудеете или не вылечите суставы, то мы вернем вам деньги. Наши опросы и статистика показывают, что в 99,5% покупателей получили результат, и только 1 из 200 был не очень доволен. В основном они не занимались на тренажере и даже не прочитали мою методичку «Легкий способ похудеть», которая идет в комплекте.

Сейчас я поставил более стратегическую цель: не просто помочь сотням тысяч людей, а изменить мир. Я хочу, чтобы все люди были красивые, подтянутые и здоровые. Хочу, чтобы с каждым месяцем мир становился стройнее, а не жирнее, как сейчас. Для этого нужно еще более простое и еще более сильное воздействие. Нужно, чтобы сотни миллионов, миллиарды человек начали просто и быстро худеть, иначе человечество умрет от ожирения.



# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

*Ольга, 37 лет*

Очень рекомендую книгу – она действительно заставляет посмотреть на жизнь по-другому. Я, к примеру, стала выполнять советы из книги и постоянно двигаться. Книга написана очень простым и понятным языком. Очень мотивирует. Уже месяц слеую всем советам и мышцы стали крепче. У меня уже и муж прочел, и мама – тоже всем советам отсюда следуют.

*Екатерина, 46 лет*

Книга действительно помогает переосмыслить свой образ жизни. Я стала больше двигаться, иду по лестнице вместо лифта, стараюсь лучше пройтись, чем ехать на транспорте, на работе всегда разминаюсь, как чувствую усталость. Стала чувствовать себя бодрее, появилось больше энергии и сил, даже похудела на пару килограмм. Немного непривычный стиль – повторяется одно и то же, но можно не акцентироваться на этом.

*Ольга, 28 лет*

Когда мне подарили эту книгу, я даже не ожидала, что она сможет буквально изменить мою жизнь. Я совершенно перестала двигаться в последнее время, а сейчас очень много хожу, напрягаю пресс где только можно, и все это мне очень нравится. Тело становится крепче, здоровье становится луч-

ше, уходит лишний вес. В общем, не ожидала, если честно такого результата.

### ***Анна, 34 года***

Я не совсем активный человек, но пока читала даже начала двигаться)) Уже во время чтения хочется что-то делать и выполнять движения. Стараюсь теперь больше ходить пешком, делать разминки) тело как будто даже стало крепче, лучше себя чувствую)) ощущения приятные. Мышцы пришли в тонус, энергии больше, от этого и настроение лучше. Жаль книга такая маленькая, хочется еще читать.

### ***Олег, 38 лет***

Книга затрагивает актуальную тематику. Написана понятным и доступным языком. Автор сумел заинтересовать, увлечь и в тоже время заставил задуматься. Прочитав, приобрел новые знания, материал усвоил легко. В результате пересмотрел отношение к своему здоровью, стал больше двигаться и бороться с отрицательными привычками. Как недостаток – считаю, что много воды и имеют место повторы.

### ***Валентина, 56 лет***

Хочу поблагодарить автора книги, за полезный и интересный материал, представленный в ней. Пока читаешь буквально заряжаешься энергией, книга невольно заставляет тебя двигаться. Стала гораздо чаще ходить пешком, чего я раньше практически не делала. Дома стало сложно сидеть)) хочется всё время быть в движении, появилось больше энергии.

### *Елена, 27 лет*

Знаете, хорошая книга, благодаря ей, я не только смогла похудеть, но и в целом отлично подтянула здоровье, прямо отметила значимые улучшения. Правда вот многовато повторов и реклама тренажеров, но это никак не мешает основной сути. Раньше помнится даже зарядку не делала, а сейчас не только зарядка, но и занимаюсь 3 раза в неделю, вот результат.

### *Оксана, 36 лет*

Автор интересно преподносит материал, начинаешь серьёзно над этим задумываться. Я даже стала делать зарядку каждый день, хотя раньше не могла себя заставить. Да даже пока читаешь книгу, понимаешь, что хочется двигаться, а не на месте сидеть. Автор простым языком доносит простые истины, о которых раньше (я например) даже не задумывалась. Пешком тоже стараюсь больше ходить))

### *Александр, 52 года*

Книга больше нацелена на формирование мотивации у человека к занятиям. Здесь действительно много воды, много повторений одних и тех же мыслей, но они раз за разом подталкивают тебя к выполнению упражнений. А вот они реально полезные. Я занимаюсь уже два месяца и чувствую себя ощутимо лучше прежнего. Уменьшилась одышка, появилась бодрость и энергичность. В общем, к прочтению однозначно рекомендую! Книга помогает.

### *Елена, 32 года*

Книга небольшая по объему, читается легко, все понятно и доступно, да и повторяется одно и то же по несколько раз. Наверное из-за повторов, книга и оказывает свое действие. Человек на уровне подсознания, вместо того, чтобы лишний раз прилечь или поест, начинает заниматься мелкими делами, без помощи современной техники. Я, например, стала больше ходить пешком, даже уборку дома делать – не моющим пылесосом, а тряпкой и веником. Конечно, физическая нагрузка приносит результаты, не намного, но я похудела.

*Сергей, 39 лет*

Что ж, друзья, вот и я прочитал эту книгу. Что могу сказать о ней: тут действительно есть дельные советы. До этого читал книгу Алена Карра «Лёгкий способ бросить курить». И вот там много воды, если честно, но курить перестал. Тут похожий текст, но я стал делать зарядку, и уже спустя неделю начал чувствовать себя лучше. Ушла одышка при беге и улучшился сон. Даже теперь когда еду в маршрутке делаю разные упражнения, то глазами, то кистями рук. Главная идея книги-быть подвижным! Так что могу сказать, что основная идея книги работает, но одна треть книги-повторы. Так что можете читать ее не до конца.

*Ольга, 58 лет*

Вышли с мужем на пенсию – появилось время и необходимость, чтобы заняться своим здоровьем. Книгу нам дочь подарила – она делала эти упражнения и нам советовала. Прочитали, сначала недоверие, но потом решили пробовать –

ничего же не теряем. Стали начинать утро с зарядки, больше двигаться, не пользоваться лифтом, напрягать пресс. И вот результат – скинули по 3 кг, появилось энергичность. Книгу советую!

# Истоки проблем со здоровьем

За последние тридцать лет количество людей, страдающих ожирением, выросло в восемь раз. Количество потребления сахара выросло в шесть раз. Ожирение – это даже не эпидемия, а незаметная пандемия, которая убивает больше всего людей в мире. Но про это все молчат. По официальной статистике более половины людей в мире умирает от проблем с давлением, инсультов, инфарктов и ишемической болезни сердца. А первые причины этих заболеваний – это лишний вес и отсутствие физической активности. Но если человек с лишним весом умирает от инфаркта или инсульта, то говорится, что он умер от сердечно-сосудистого заболевания, а не от ожирения.

Именно поэтому я сделал свой тренажер «Похудей» компактным, при желании его можно положить в карман. И разработал систему, по которой можно тренироваться незаметно, где бы вы ни были и что бы вы ни делали, даже во сне.

Я ознакомился с сотнями книг и методик по похудению. Главный вывод, который я сделал, – тренировки не должны быть интенсивными. Нужны частые физические нагрузки и правильное питание. Про все, что касается питания, я рассказал в моей книге «Легкий способ похудеть или как без труда иметь хорошую фигуру». А как заниматься продолжительное время и не уставать, вы узнаете здесь.

Я уверен, что вы не хотите в 30—40 лет чувствовать себя развалиной и отворачиваться от зеркала с чувством отвращения. Думаю, вы скорее хотите ловить на себе восхищенные взгляды противоположного пола, получать комплименты и слышать вопросы: «Как вы так быстро похудели и похорошели?».

Надеюсь, вы не будете скрывать от людей мой метод и поделитесь с другими информацией. Ведь если все вокруг будут стройными и здоровыми, то и вам будет проще быть стройным и здоровым!

Пригласите подругу или друга вместе изучать мой метод. Так вам будет проще и веселее достигнуть результата, ведь социум говорит, что похудеть тяжело, и союзник поможет вам в этом деле. Первый ваш союзник – это я. Я хочу, чтобы у вас все получилось. Вы можете мне писать и задавать вопросы. А если у вас будет «друг для похудения», то вам будет в несколько раз легче, приятнее и веселее.

Во всех современных книгах про похудение говорится, что лучшие тренировки – это продолжительные тренировки с небольшой нагрузкой. Если представить идеальную тренировку, то получим одну непрерывную тренировку двадцать четыре часа в сутки с такой интенсивностью, чтобы не использовать волю, не заставлять себя и не насиловать, а получать удовольствие.

Непрерывная тренировка – реальность, а не миф

Вы скажете, что постоянно тренироваться противоесте-

ственно и невозможно. Но самые выносливые и натренированные мышцы у нас те, что работают двадцать четыре часа в сутки, например, сердце или диафрагма, заставляющая легкие дышать. И работают они без перенапряжения. Кроме того, организм снабжает их питательными веществами даже во время голода, потому что они функционируют без остановки. Атрофируется лишь то, что не работает.

После тридцати лет в среднем на 1% в год у человека становится меньше мышц и больше жира. Это ведет к старости и немощности. Такова природа, скажете вы. Но есть люди, которые в 80 лет сильнее, здоровее и энергичнее двадцатилетних. И они живут полной жизнью.

Чаще всего эти люди занимаются танцами. Почему танцами? Потому что нельзя танцевать перенапрягаясь, не будешь чувствовать ритм и музыку. В танцах много разных движений, и длятся они, как правило, долго. Можно танцевать час и более, и это не очень тяжело. Еще они дарят удовольствие. Поэтому, чем старше вы становитесь, тем более нужно заниматься по моей методике «Незаметные непрерывные тренировки». Потому что в детстве вы, например, прыгали, бегали, играли, бесились, веселились без усталости, и энергия от этого только прибавлялась. А что сейчас?

Ученые проводили эксперимент с участием спортсмена, олимпийского чемпиона. Его попросили выполнять те же движения, что и ребенок, с такой же интенсивностью. Спортсмен выдохся чуть больше чем через час.

В детстве ребенок активен и полон сил. Но потом его отда-  
ют в детский сад, в школу. А в школе нужно сидеть и не кру-  
титься. И после родители удивляются, почему уже через год  
у ребенка появляются проблемы с осанкой, лишним весом,  
зрением, нервами.

# Ожирение и слабость

Ожирение, вялость, плохое самочувствие, зачем вам это?

Многие знают, что по утрам гораздо полезнее съесть кашу, чем бутерброд, кофе или Кока-Колу. Что гораздо лучше пить воду, чем кофе или сладкий лимонад. Но мы продолжаем покупать Кока-Колу литровыми бутылками. Это одна из самых огромных корпораций в мире, которая так же, как и Макдональдс, тратит миллиарды долларов на пропаганду вредных привычек.

Реклама и социальное влияние заставляют нас пить пиво, есть сладости, сахар, и мы портим те организмы, которые вручила нам природа. Организмы, которые нам достались за сотни тысяч лет эволюции, никак не могут привыкнуть питаться Кока-колой и шоколадками, рафинированным сахаром и гамбургерами, Сникерсами и Фантой. Для наших тел это отрава. И хотя мозги уже привыкли питаться гадостью, для наших организмов всегда, за исключением последних пятидесяти лет, была естественна большая, практически непрерывная физическая нагрузка. А сейчас этой нагрузки почти нет. Раньше не было машин, чтобы добраться на работу, и работа была преимущественно физического плана, а не в офисе за компьютером. Человек работал практически весь день, а не по 8 и даже 6 часов в сутки. Люди ели грубую пищу, и наш организм привык к этому.

Навряд ли наше тело адаптируется к продуктам, которые мы едим сейчас: уж слишком там много сахаров и калорий. Маловероятно, что выделительная система справится с тем, чтобы выводить из организма отходы от всей поступающей пищи, а переработанный сахар не откладывать в жиры.

Если человечество ничего не изменит в своих привычках и будет толстеть с таким же темпом, что и сейчас – а за последние 30 лет человечество потолстело на 10 килограмм – то мы скоро погибнем от лишнего веса. Мне бы не хотелось, чтобы человечество погибло от ожирения.

В древние времена накапливать жир было одной из основных функций наших тел, потому что без жира при перебоях с едой человек умер бы от голода и холода. Это было жизненно необходимо. Сейчас накопление жира – это основная причина смертности, потому что жир вызывает проблемы с давлением, сердцем и сосудами. Сердце не справляется, а это главная причина смертности.

За последние 20 лет люди стали есть гораздо чаще. По опросам, в среднем, европейцы, американцы, а сейчас уже и россияне, едят и перекусывают около шести раз в день. А это значит, что шесть раз в день вырабатывается инсулин и другие гормоны, которые переводят сахарозу, фруктозу, то есть сахар в крови, в жир. Таким образом, уровень гормонов, которые увеличивают откладывание жиров, шесть раз в день повышается. Каждый раз гормоны вырабатываются и вырабатываются. А вот для того, чтобы жиры перевести в усва-

иваемую форму, требуется чувство голода. Тогда начинают вырабатываться другие гормоны, которые запускают обратную реакцию и превращают жиры в энергию. Но если мы перекусываем регулярно хотя бы немного, то эти гормоны у нас выработаться не могут. Таким образом мы расшатываем свою гормональную систему, возникает инсулиновая резистентность и диабет второго типа.

Сейчас это практически эпидемия в мировом масштабе. Врачи считают нормой уровень сахара, который считался раньше повышенным, потому что он завышен почти у всех. И скоро, думаю, лет так через 15, если ничего не изменится, и люди не будут заниматься по моему методу, идеалом красоты будет считаться девушка весом килограмм под 90. А еще лет через 20 – за 100. Может, конечно, к этому привыкнут, и это будет модно. Но я думаю, что это нездорово. Это не дает ни сил, ни энергии. И это просто некрасиво.

Сейчас происходит массовое ожирение народа, массовое ожирение человечества. И если бы это было только некрасиво. Но ожирение – основная причина смертности и основная причина ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарного диабета первого и второго типа и массы других расстройств. Даже переломы чаще встречаются у тучных, тяжелых людей, потому что суставы и связки не выдерживают веса тела, и небольшое падение вызывает тяжелые последствия.

Убедить организм не накапливать жир невозможно, по-

тому что миллионы лет эволюции готовили наши тела к совершенно другому. Жизнь наших предков доказала, что голод существует. Еда есть не всегда, поэтому жир жизненно необходим. Когда человек пробует какую-то диету или сознательно голодает, он только убеждает организм, что необходимо накапливать жир. Механизм простой: во время диеты человеку не хватает калорий. Для нашего организма, воспитанного в суровых условиях эволюции, это показатель, что бывают периоды голода. И неважно, что вокруг полно магазинов, а у нас много всего в холодильнике. Любой отказ от пищи – тревожный сигнал для тела. Все было хорошо, еды было много, и вдруг она стала скудная или совсем пропала. Значит, на будущее нужно запасти как можно больше жира. Именно поэтому уровень жира в вашем организме после ограничений повышается. Особенно если во время диет вы не занимаетесь физкультурой и не тренируете мышцы. Так организм решает, что мышцы – это не стратегический запас, а жир – стратегический запас. Ведь мышцы не очень-то нужны, мы ими почти не пользуемся, и их гораздо проще и легче перевести в энергию. Так человек теряет массу, становится легче и визуально стройнее. Но внутренний жир не переходит в энергию и не тратится. И когда после ограничений вы возвращаетесь к привычному образу питания, то толстеете гораздо быстрее.

Возникает естественный вопрос: «Что же делать?». В книге про питание «Легкий способ похудеть или как без труда

иметь хорошую фигуру» я рассказал о том, как правильно питаться, чтобы быть стройным.

В современном мире еды вполне достаточно, и не бывает такого, чтобы человек голодал, как раньше. И условия, чтобы наше тело потратило эти запасы полностью, отсутствуют. Благодаря технике мы все меньше испытываем физические нагрузки: у нас есть машины, лифты, станки, компьютеры. В ходе эволюции люди постоянно пытались уменьшить физическую нагрузку и избавиться от нее, потому что она была чрезмерная. По сути, только во сне человек мог отдохнуть – все остальное время он строил и ремонтировал дом, добывал еду, сражался, путешествовал, чаще всего пешком.

Сейчас все изменилось: еды стало очень много, а движений и активностей очень мало. Ожирение – не только проблема внешнего вида, но и проблема со здоровьем. Проблемы сердечно-сосудистой системы вызывают более 50% всех смертей в мире. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет – все это следствие ожирения и неправильного питания.

Сделать так, чтобы наш организм не запасал излишки еды невозможно. Наша пищеварительная система настроена так, чтобы переваривать как можно больше, а излишки накапливать.

Про первую медицинскую помощь и машину без мотора Встает естественный вопрос: «Что делать? Как обхитрить природу?». Но как я уже сказал, обхитрить природу не по-

лучится. Первое, что приходит в голову – нужно уменьшить количество жирной пищи. Но больше всего жира откладывается не от жирной еды, а от сладкой. У людей, следящих за питанием, есть представление, что нужно есть диетические продукты, например, фруктозу. Она продается в отделах с названием «Диетические продукты» и якобы рекомендована для тех, у кого диабет. Но фруктоза полностью усваивается организмом и переходит в жир в отличие от сахарозы, которая частично перерабатывается организмом, поэтому фруктозу есть очень опасно. Если мы начнем сокращать потребление еды, не увеличив при этом физическую нагрузку, то, как я уже сказал, у нас пропадут мышцы. А нам нужен обратный эффект – чтобы мышц было больше, а жира – меньше. Но это невозможно сделать без тренировки мышц, поэтому самым правильным будет тренировать мышцы как можно чаще и как можно больше, чтобы они работали. Мышцы увеличат расход калорий, и постепенно, если вы будете есть столько же, сколько сейчас, жир начнет уменьшаться, а уровень и количество мышц увеличиваться – это самый правильный, самый легкий и естественный путь.

Очень многие люди ищут не прямые пути, а те, что кажутся легче и проще, но в итоге противоестественны. Они садятся на различные диеты, идут на иглоукалывание, которые должны подавить чувство голода и снизить аппетит, пробуют различные жиросжигающие таблетки, даже решаются на хирургические операции по уменьшению желудка или вы-

резанию его части, откачивают жир. Современная медицина придумывает разные способы для того, чтобы заработать деньги. Если есть спрос, то медицина даст вам предложение. Вплоть до специальных капсул, таблеток с лямблиями или глистами, которые должны поселиться в животе и поедать еду, которую вы едите. Но это полный бред, ведь они могут пробраться через брюшную стенку в любые органы с кровотоком, завестись в легких и сердце и сожрать вас изнутри! Тем не менее некоторые люди покупают такие вещи, даже зная, что там находится.

Все вышеописанные способы абсолютно абсурдны. Это как если бы вы порезали руку, но вместо жгута на руку намотали его на шею, чтобы остановить кровь. Или как если бы у вас в машине закончился бензин, и машина заглохла, и вы вместо заправки бензином толкали бы эту машину или привязали к лошади и так стали ездить. То есть использовали бы странный способ заставить машину двигаться.

# Как стимулировать похудение

Самый естественный, полезный и простой путь – это не ограничивать питание, не голодать, не есть различные таблетки, а увеличить физическую активность. Она стимулирует рост мышц, а мышцы потребляют гораздо больше энергии, чем жир. Запускается нормальный, здоровый обмен веществ, потому что, если мы будем весить мало, но масса жира будет большой, мы будем очень дряблыми, старыми, бессильными, мало энергичными, и такая жизнь будет менее радостной.

Многие люди скажут, что у них нет времени для занятий физкультурой, что они не могут изменить образ жизни. Но радикально что-то менять, чтобы быть здоровым и стройным, совершенно ненужно. Любой человек может сильно увеличить физическую нагрузку, а, значит, и расход энергии и жира, совершенно не тратя на это дополнительного времени и не меняя образ жизни. Вам не нужно будет покупать абонемент в фитнес-зал, по три раза в неделю ходить на тренировки, не нужно приобретать кучу гантелей, велотренажеров, беговых дорожек и заставлять ими весь дом, не нужно бегать по утрам, если вы совсем не любите бег.

Люди настолько привыкли верить рекламе и сложившимся стереотипам, что думают спорт – это фитнес-центры, фитнес-инструкторы, тренажеры и пробежки. Но в течение всей

истории человек получал физическую нагрузку совершенно по-другому, и сейчас вы также можете получать необходимую физическую нагрузку, только гораздо проще. Тысячу лет назад люди не ходили в фитнес-залы, и у них не было беговых дорожек. Вы слышали, чтобы крестьяне бегали по утрам, занимались эстафетами, ходили в фитнес-залы? Я тоже не слышал. Мало того, люди все время хотели уменьшить физическую нагрузку, потому что ее было более чем достаточно. Учитывая, что им нужно было себя кормить, воевать, путешествовать по делам и у них не было слишком много еды, то нагрузки было очень много. Люди старались изобрести новые орудия труда и новые технологии, чтобы уменьшить непомерную нагрузку на организм.

Сейчас физическую нагрузку уменьшают множество изобретений. В торговых центрах стоят эскалаторы, и современным людям лень подняться на второй этаж. Если в торговом центре стоит эскалатор, то продажи на первом и втором этажах примерно равны. Но если вместо него стоит лестница, то на втором этаже продают уже значительно меньше. Большинство людей сознательно избегают физическую нагрузку. Вместо того чтобы пройти в магазин пешком, они едут туда на машине. Хотя может быть, что туда идти пять минут, а на машине в объезд по пробкам также, но ты сидишь, а не идешь. Поэтому первое – нужно осознать, что физическая активность для нас – это благо и польза и стараться как можно больше ее получить.

Буквально за сто последних лет появилась масса станков и транспорта, и наша жизнь стала практически лишена движения и нагрузки. Но мы не успели эволюционировать, чтобы приспособиться к такому маленькому количеству движений и большому количеству еды, поэтому наше тело страдает. Разладилась работа внутренних органов, нарушается обмен веществ, возникает ожирение, проблемы с сердцем и сосудами, поэтому мы умираем намного раньше, чем могли бы.

Современный капиталистический мир пытается на этом заработать, поэтому открывается много спортивных центров, секций, производятся все новые сложные спортивные тренажеры. Но я считаю, что это не самый лучший вариант. Например, самые популярные упражнения – это подтягивания. Но насколько часто мы подтягиваемся в жизни? Довольно-таки редко. Человеку не так нужны подтягивания, как, допустим, обезьяне. И не всегда человек, который может много подтянуться, способен донести что-то тяжелое вроде мешка картошки до машины, потому что работают не те мышцы, которые нам нужны в повседневной жизни. Также не всегда человек, который много подтягивается, может подняться на десятый этаж без лифта, не задохнувшись.

Что же делать, если у вас нет спортзала рядом или нет времени его посещать, или даже денег за него заплатить? Выход есть – тренироваться как можно чаще незаметно, где бы вы ни были! Мой метод дает необходимую нагрузку организму, и для этого вам не нужно дополнительное время. Вы можете

заниматься где бы вы ни находились: в транспорте, в машине, на работе, дома. Этот метод подходит любому человеку с любыми физическими возможностями.

# Жизнь, как непрерывные упражнения

Наверное, ни для кого не секрет, что любой человек, даже тот, что терпеть не может физкультуру, постоянно испытывает физическую нагрузку. Только он этого не замечает. Когда мы идем, когда стоим, когда встаем, что-то несем, поднимаем предметы с пола, завязываем шнурки, даже когда спим и поворачиваемся с боку на бок. Сердце качает кровь, диафрагма наполняет воздухом легкие. Любое движение – это работа мышц и их тренировка.

С наличием лифтов, машин, метро, такси, эскалаторов, магазинов с едой, сидячей работой за компьютером или телефоном естественной физической нагрузки стало не хватать. Это произошло за последние лет 60, поэтому сейчас эпидемия ожирения и массы болезней.

За 60 лет количество людей с избыточным весом увеличилось в разы, и люди, в среднем, стали весить на 10 килограмм больше. А без достаточных и необходимых физических движений и усилий обязательно возникают проблемы со здоровьем.

Многие думают, что человек должен отличаться умом или кошельком, а не стройной талией. Да, ум и кошелек тоже важны. Но уверяю вас, что многие расстались бы со своим

вторым, третьим высшим образованием и миллионами, чтобы быть стройными, здоровыми и молодыми.

Молодость – это не дата в паспорте, а тот запас энергии, здоровья, легкости, красоты и стройности, что у вас есть. С ним очень многое можно делать, потому что естественное состояние человека, сотворенного по образу и подобию Божьему – это идеально здоровое состояние. Наше тело само стремится к стройности и здоровью. Нужно только не мешать ему в этом и немного помогать.

Для меня долгое время слова «физкультура», «зарядка», «фитнес», «тренировки» были чем-то недостойным, неприятным. Пусть этим занимаются озабоченные, а у меня и так все хорошо! У меня нет пуза, все нормально!

Так было лет до 28. А потом за один или два года я нарастил живот, как у беременного, и весил более 90 килограмм. Когда я это осознал, то ужаснулся, потому что худел я незаметно. Я начал бегать по утрам, год был вегетарианцем, качал пресс, а живот при этом только увеличивался. Вот тогда я начал разбираться с питанием, придумал свой тренажер «Похудей» и стал на нем заниматься. В итоге я похудел на 20 килограмм за два-три месяца. С этим тренажером меня пригласили на первый канал к Геннадию Малахову, где он и многие другие эксперты высоко оценили мою разработку.

Сейчас я усовершенствовал свою методику, и теперь можно заниматься физкультурой в любом месте: в транспорте, в пробках, стоя на остановке, в магазине, сидя в офисе и да-

же во сне. Причем вы легко сможете согреться зимой, стоя на остановке, а время пути в пробках будет проходить гораздо быстрее и с большей пользой. Теперь вы можете не только читать в метро или слушать музыку и аудиокниги, что лучше, чем просто музыка, но и омолаживаться и тренироваться. Такая методика наполнит вас энергией и силой. Домой вы будете прилетать, будто на крыльях, а не приползать измученным.

Упражнения, которые вы освоите, откроют для вас простор для творчества: вы сами сможете их легко комбинировать и видоизменять. Уже через две-три недели после начала незаметных и непрерывных тренировок знакомые начнут говорить вам комплименты и будут спрашивать секрет вашего похудения, на какой диете вы сидите и в какой спорт-комплекс ходите. Вы станете более жизнерадостными, более спокойными, более подвижными, более уверенными в себе. Появится активность, как у ребенка. Вам захочется летать, прыгать и бегать.

На настроение очень благотворно влияют гормоны эндорфины. Особенно приятно будет сочетать упражнения и придумывать новые, проявляя творчество.

Движение – не основа жизни.

Это сама жизнь

Посмотрите на диких животных: даже в старости они по форме не отличаются от себя в молодости, также грациозны, без лишнего веса, также двигаются, потому что без дви-

жения они быстро погибнут. Их либо съедят, либо они умрут от голода или холода, ведь у зверей нет супермаркетов с чипсами, пельменями и майонезом, где они могут все это купить без лишних движений.

Без необходимых физических нагрузок возникает слабость мышц и ожирение. Мышц становится меньше, чем жира. Появляется букет болезней, связанных с лишним весом, о которых я уже писал выше. В первую очередь, возникают сердечно-сосудистые заболевания, потому что сердце работает одновременно с венозными клапанами, которые позволяют крови течь только в одном направлении. А эти клапаны работают только при изменении положения тела. То есть когда мы ходим, двигаемся – клапаны работают, если же мы просто сидим, то на сердце идет очень большая нагрузка, потому что наши мышцы и клапаны не могут ему помочь.

Сердечно-сосудистые заболевания, такие, как инсульт, инфаркт и повышенное давление – это причины половины всех смертей. То есть, если убрать сердечно-сосудистые заболевания, то с большей степенью вероятности вы проживете на 10—15 лет дольше. Причем, ваша жизнь будет более полноценна и энергична. Я уверен, что вы хотите в любом возрасте, сколько бы вам ни было лет, 70 или 80, не страдать одышкой, когда вы поднимаетесь по лестнице, быть энергичными, здоровыми, чем бы вы не занимались: выращиванием ли цветов на пенсии или путешествиями по миру. В любом случае здоровье необходимо.

Получается, чтобы быть стройным, здоровым и энергичным, необходима физическая нагрузка. Но это совершенно не значит, что нужно изнурять себя гантелями, штангами или заниматься спортом. Спорт – это состязательные упражнения, где нужно побить чужие рекорды, а физкультура – это поддержание себя и своего здоровья в тонусе. И соревнование идет с самим собой, а не с придуманным кем-то идеалом или с чемпионом двора и города. Цель физкультуры – быть сегодня энергичнее, здоровее и стройнее, чем вчера.

Совершенно необязательно истязать себя сложными упражнениями и многочасовыми тренировками. Не нужно заставлять себя бегать по утрам и даже делать зарядку, если вы будете заниматься по моей методике незаметных непрерывных тренировок. Кроме того, не нужно будет менять образ жизни: тратить время и ехать на стадион, в фитнес-центр, не нужно будет платить за абонемент и за тренера.

Чтобы быть стройным и здоровым, достаточно просто дать физическую нагрузку, которая предназначена природой. Нужно ту нагрузку, которая у вас уже есть, немножко увеличить. Это действительно очень просто. Как это сделать? Нужно заниматься по моему методу «Незаметные непрерывные тренировки» и постоянно оказывать небольшое физическое воздействие на тело. Я считаю, что это единственный метод, который позволяет быть здоровым и энергичным, не меняя образ жизни, то есть не требуя дополнительного времени.

Чем бы вы ни занимались, какая бы ни была у вас профессия, сколько бы вам ни было лет, вы всегда можете заниматься по моему методу. Вы будете получать необходимую для своего организма, мышц, нервов и гормонов физическую активность совершенно незаметно для себя и окружающих, не тратя на это времени, воли и денег. И я думаю, что воля здесь главный фактор, потому что у многих есть деньги, время, но нету силы воли для того, чтобы заниматься с тренером или самостоятельно в фитнес-зале.

Для применения моей методики не нужны ничего из вышеперечисленного. Я гарантирую, что у вас уйдут проблемы с лишним весом и здоровьем, и будет хорошее самочувствие. Вы будете гораздо бодрее и энергичнее, и ваше настроение будет намного лучше. Это заменит походы к психологам, прием успокоительных средств и массы лекарств от давления и других болячек.

# Основа метода

Мышцы всегда потребляют какое-то количество энергии для своей жизнедеятельности. Если мышцы находятся в состоянии тонуса, частично сокращаются, то количество энергии, которые они потребляют, резко увеличивается – даже если мышцы не совершают никакой работы, нет каких-то активных движений. То есть, если напрячь, например, мышцы руки, но рукой не двигать, количество расходуемой энергии резко увеличится в разы.

Метод незаметной непрерывной тренировки основан на том, что нужно приводить мышцы в состояние тонуса, либо использовать небольшие приспособления, своего рода дополнительные тренажеры, которые заставляют ваш организм чуть-чуть больше работать.

# Задачи незаметной непрерывной тренировки

Главная задача – это поддерживать мышцы в состоянии тонуса довольно длительное время. То есть нужно привести мышцы в состояние тонуса и поддерживать в течение продолжительного времени. Доля мышц в организме около 40%, и если мы будем поддерживать мышцы в тонусе, то очень большая часть организма будет больше работать и больше тренироваться. То, что тренируется – становится сильнее, лучше снабжается кислородом и не атрофируется. Происходит сжигание жиров, даже во сне, круглосуточно, чтобы вы не делали.

Когда мышцы находятся в тонусе, их объем постепенно увеличивается. Также постепенно увеличиваются их сила и выносливость, а это требует еще больший расход энергии. При этом вы не сможете перенапрячь мышцы, так как вы работаете не со штангой, которая может порвать сухожилия, а с мышцами, просто приводя их в тонус напряжением. Поэтому выносливость тоже повышается. То есть не только сила мышц, но и способность длительное время выполнять какую-то работу, что необходимо в повседневной жизни.

Если взять, например, тяжелоатлета и отправить его в поход с обычными туристами, то сильно накачанный с боль-

шими мышцами тяжелоатлет выдохнется первым. Кроме того ему будет необходимо большое количество еды для того, чтобы поддержать и прокормить эти большие, перекачанные мышцы. Если же заниматься по методу Незаметной непрерывной тренировки, то перекачивания не происходит. Развиваются сухожилия, человек становится подтянутым, стройным, энергичным, и ему не требуется огромного количества еды. При этом многие спортсмены, которые качают «железо» и принимают специальное белковое питание и специальные витамины, которые обеспечивают нормальное функционирование организма, быстро заплывают жиром, когда перестают тренироваться.

Когда ваши мышцы начнут усиленно функционировать во время Непрерывной тренировки, то все ваши внутренние органы и системы также начнут усиленно функционировать для того, чтобы обеспечить рост мышечной массы, что приводит все тело в состояние идеального здоровья. Потому что когда есть задача, есть и решение. То есть, есть задача обеспечить питанием, кислородом, кровью и освободить от токсинов ваши растущие мышцы, как в молодости, все ваши системы будут работать энергичней, и не будет никаких застоявшихся процессов.

Основная задача метода непрерывной незаметной тренировки – обеспечить организм постоянными физическими нагрузками, необходимыми для здоровья. Нагрузки должны быть адекватными индивидуальным особенностям человека.

Многочисленные исследования медиков, физиологов, биологов, специалистов по ЛФК, спортивных врачей показали, что именно длительная, желательно постоянная, непрерывная тренировка умеренной интенсивности приносит максимальную пользу здоровью, в отличие от эпизодических и сильных физических нагрузок. Именно длительные умеренные тренировки дают наилучший результат, который сохраняется долгое время.

Какие эффекты мы получаем в результате непрерывных незаметных тренировок?

– Достаточно быстро уходит лишняя масса тела за счет уменьшения жира.

– Жир не возвращается.

– Все мышцы тела укрепляются и сохраняют необходимый тонус.

– У мужчин мышцы приобретают рельефность. Женское тело становится подтянутым.

– Улучшается обмен веществ, доставка кислорода к тканям и органам, выведение продуктов обмена.

– Улучшается кровоснабжение не только жизненно важных органов, но и всего организма, включая мельчайшие капилляры.

– Снижается содержание холестерина, который вызывает атеросклероз.

– Все системы организма активируются, улучшается работа нервной системы.

– Активируется потребность организма к физическим нагрузкам, тело начинает положительно реагировать на нагрузку и просить тренировок.

– Значительно повышается физическая выносливость, сила, способность к длительной активности.

– Начинают вырабатываться нужные для здоровья гормоны, в том числе, гормоны счастья эндорфины, которые приносят хорошее настроение, оптимизм, бодрость.

По сути, человек получает омолаживающий эффект!

Многие биофизические процессы продолжаются и после завершения непрерывной незаметной тренировки. Например, процесс сжигания жира продолжается даже во сне.

Вследствие нормализации работы внутренних органов и систем значительно снижается риск появления новых соматических заболеваний и психических расстройств. Снижается острота существующих заболеваний, их интенсивность, длительность, частота рецидивов.

Во многих случаях происходит полное избавление от болезни. Причем улучшения разной степени, в зависимости от тяжести заболевания и индивидуальных особенностей человека, наблюдаются в 100% случаев!

Общий принцип незаметной непрерывной тренировки

Главное – движение и напряжение мышц. Это можно делать в любом месте, в любое время, незаметно для окружающих – то есть совершенно в любых условиях. Выполнять упражнения можно до ощущения усталости, либо пре-

кратить в любой момент и начать выполнять упражнения на другие мышцы. То есть тренировку можно делать абсолютно незаметно для других людей и без чрезмерных усилий.

Степень напряжения мышц и как долго их напрягать, вы выбираете сами. Длительность упражнений вы определяете по своему самочувствию, настроению и в зависимости от тех условий, в которых находитесь. После нескольких тренировок вы будете делать это автоматически, незаметно для себя, и не думая. Вы же не думаете, какой ногой шагнуть, когда ходите? Поэтому упражнения вроде тех, когда вы держите осанку, подтягиваете живот и немного напрягаете ягодицы, вы можете делать, занимаясь своей профессиональной деятельностью, изучая что-то в интернете, разговаривая по телефону или общаясь лично.

# 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.