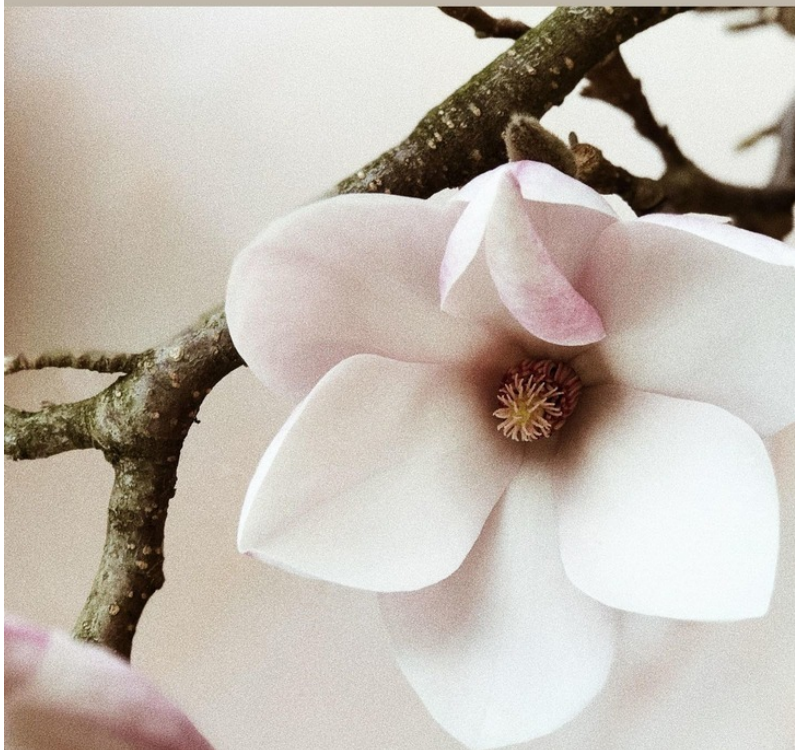


Марина Топчиева
Новая Я

Или как похудеть и привести в баланс все системы организма
навсегда



Марина Топчиева
Новая Я. Или как похудеть
и привести в баланс все
системы организма навсегда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65222216
ISBN 9785005377821

Аннотация

Ничто так не мотивирует, как собственные результаты. Я ощутила эти результаты на себе и искренне желаю и вам, мои читатели, ощутить свободу от сладкого и еды в целом. Испытать счастье уверенности в своем здоровье. Наш организм сам в состоянии самоисцелиться, просто не надо ему мешать.

Содержание

От автора	7
Глава 1. Мой путь	9
Глава 2. О чем молчат врачи?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Новая Я
Или как похудеть
и привести в баланс
все системы
организма навсегда

Марина Топчиева

© Марина Топчиева, 2021

ISBN 978-5-0053-7782-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



От автора

Прочитав эту книгу, вы поймёте, что можно было по-другому. Можно было не «наедать» себе лишних килограмм и «букет болезней». Но всегда есть возможность все исправить. Всегда можно измениться самому и трансформировать мир вокруг себя. Что сделала и я. И теперь не имею права не поделиться своими достижениями. Не имею права об этом молчать. Ведь снизить вес это не просто эстетическое наслаждение собой любимой, но это и перестройка всей гормональной системы. Что ведёт к самоисцелению.

Наш организм – это автономная и очень отлаженная система. Если не препятствовать этой системе работать и не засорять ее, он может радовать нас многие десятилетия своими функциями.

Вот как-то сухо получилось. Я хотела сказать, что мы можем испытывать радость и счастье, долгое время пользоваться всеми чувствами. Поэтому призываю, любите своё тело! Оно дано нам для наслаждения жизнью, для познания самого себя. Вот это я загнула)).

Теперь уже я вспоминаю те годы, когда не знала, как пользоваться этой системой, под названием тело. Не знала, как

ухаживать за ним, чтобы оно работало как часики, и радовалось здоровьем и энергией.

Глава 1. Мой путь

– Ну что же, анализы ваши хорошие. Вес вы набрали 14 кг. Будем выписывать. Получите выписку и можете ехать домой. Только никому в палате не говорите об этом. Сами знаете, что начнётся. Продолжайте принимать лечение амбулаторно.

– Благодарю, доктор. Я никому не скажу.

Это был самый счастливый день в моей жизни. Я победила болезнь. Но лечение ещё предстояло долгое. Главное, я живу. А значит ещё есть возможность наслаждаться всеми благами этого мира.

Домой идти не хотелось. Я гуляла по улицам города, подставляя лицо ласковым лучам весеннего солнца. Это ли не счастье? Почему я раньше не ценила, того что так прекрасно: эти залитые солнцем улицы, этих спешащих куда-то людей. Какое же удовольствие за ними наблюдать. Они даже не подозревают, как счастливы. Люди просто погружены в свои проблемы. И забыли порадоваться солнышку и услышать переливы птиц. Они напряжены, поэтому не замечают этого счастья. А я теперь всё замечаю, всё наблюдаю. Потому что смертельная болезнь отступила. И у меня ещё есть время восхищаться этим миром вокруг и радоваться каждой мелочи.

Я живу! Я ещё покажу вам кузькину мать! Я буду жить!

В желудке заурчало и я направилась в любимую пиццерию. После больничной еды солянка казалась божественно вкусной. А эти воздушные блины... истинное наслаждение. Запах ароматного кофе вызвал слёзы радости. Как же долго я этого ждала.

Все позади, теперь мой организм справится и я больше не допущу никаких болезней, решила я тогда.

Но ещё не знала, что делать с этими 14 кг жира, которые врачи заставили набрать. Что делать с суставами, которые отдавали жуткой болью при каждом шаге, отечностью ног. Что делать с этой заторможенностью от приёма лекарственных препаратов? Я не понимала, что со всем этим делать.

С тех пор прошло 11 лет. 11 лет болезни, которая разделила мою жизнь на «до» и «после». 4 года борьбы за жизнь и 6 лет на поиски восстановления после медикаментозной терапии. Что в итоге: 18 кг лишнего веса, заторможенность, боли в суставах. И эта жуткая потливость. Ко всем бедам мне диагностировали Преддиабет 2 типа. Я уже не говорю о мышечной слабости, сонливости и одышке. Ультразвуковое исследование внутренних органов брюшной полости вообще показывало жуткую картину. Не было ни одного здорового

органа. И всё в хронической форме. Врачи глядя на мои анализы и исследования приписывали частое, дробное питание, запрещали худеть. Так было. Но я искала. Решила заняться спортом и снижать вес за счёт интенсивных тренировок. Медленно, но моё здоровье восстанавливалось.

Мне исполнилось 56 лет. И могу утверждать, что я абсолютно здоровый человек. Новая Я.

Еще год назад я и не могла себе представить, что буду так счастлива. Даже не верится. Всего только год назад я была зависима от сладкого и от еды в целом. Лишний вес, который сопровождался хронической усталостью и одышкой. При этом анемия. Даже если мне удавалось за лето сбросить каких-нибудь 2 кг, то за зиму набирала 4 кг. Заниженная самооценка. Я не верила в собственные силы. Да, виной была болезнь, после чего и начались все эти проблемы. «А может, возраст пришёл?» – задавалась я вопросом.

Думаю, многим из вас знакомо это чувство – чувство безысходности.

Но оказывается, я просто не знала, что наш организм способен на самовосстановление. Я не знала, что организму просто не надо мешать это сделать. От нас почему-то скрывают эту информацию. Да и врачи сами не знают об этом.

Приходишь к эндокринологу, а он с лишним весом. Как такой врач может меня вылечить, если себя не вылечил. Фитнес-тренеры тоже могут посоветовать только изнурительные тренировки и всевозможные БАДы. И все-все поголовно твердят о частом, дробном питании.

Есть на просторах интернета энтузиасты одиночки, которые пытаются донести до людей практики самовосстановления. Но глядя на них, делаешь вывод, что это не для меня. Мне же врачи запретили голодать, бегать, закаляться.

Сегодня ровно год как я начала свою трансформацию. И я счастлива. Передо мной открылись перспективы. Ставлю себе цели, о каких и не могла раньше мечтать. Я иду к этим целям. Сегодня радуюсь буквально всему, что происходит в моей жизни. Энергия хлещет через край. И я хочу передать вам хоть чуточку этой энергии через мой опыт, которым я с удовольствием делюсь в этой книге.

Эта книга не про правильное питание и изнурительные тренировки в фитнес-зале. Я ее писала опираясь только на личный опыт. Эта книга про возможности организма к самоисцелению. Главное – ему не мешать. А как это сделать вы узнаете, прочитав ее до конца.

Глава 2. О чем молчат врачи?

Придя домой, я решила пересмотреть свой гардероб. Все мои любимые платья были катастрофически малы. А трикотажные свитера предательски подчеркивали складки, образовавшиеся на моем животе.

Мысль о том, как вернуть свои прежние формы громко стучала в висках. «Я обязательно все верну» – твердила я себе.

Год спустя отчаяние накрыло меня. Я не только не вернула свои формы, но и набрала еще 4 кг. Влезла в одежду оверсайз и тихо смирилась с действительностью.

Но на этом мои беды не закончились. Я получила известие, что у мамы, жительницы небольшого курортного поселка на южном берегу Крыма, случился инсульт. Так я приняла решение и в срочном порядке переехала жить к ней.

Стояла весна. Все пространство благоухало цветом. И только я – как севшая батарейка. Ничто вокруг не радовало. Страх. Боль. Отчаяние. Тот период моей жизни был самой настоящей черной полосой.

Но при этом я была жива.

С букетом проблем по здоровью и голым оптимизмом я вошла в новый этап своей жизни. Этап самовосстановления.

Еще в молодости мной были испытаны различные способы похудения. Использовались и различные дорогостоящие пилюли и изнурительные занятия спортом и даже вегетарианство. Результаты, конечно, были, но какой ценой? Пилюли меня загоняли в долги. Хотя и был результат, но только благодаря недоеданию, сильному снижению суточной нормы приема калорий. Жуткий голод постоянно преследовал меня. Низкий гемоглобин и пониженное артериальное давление в моей жизни были нормой. Позже, применяя вегетарианское питание, я наедалась. Но мои анализы практически все кричали о нездоровье. Еще тогда мои печеночные пробы были плачевны. Я заработала себе букет хронических заболеваний ЖКТ. Но вес держала.

Теперь надо было искать другой подход. Мой организм был уже на грани.

Шесть лет, живя возле моря, я делала все, чтобы улучшить самочувствие. Включила в обязательную программу свой ежедневный маршрут для прогулок. Попробовала разные виды фитнес-тренировок: от альфа-гравити до fly-йоги и плавания. Это приносило какие-то результаты. Но очень медленно. За 6 лет вес снизился только на 8 кг. Но суста-

вы были мне благодарны, и боль отпустила меня. Все хронические заболевания оставались неизменно со мной. В один прекрасный день врач поставил мне еще один неутешительный диагноз: глаукома глаз. Опять запрет на занятия в гамаках и на веревках. Теперь предстоит еще и ежедневно закапывать глаза до конца жизни. Отчаяние вновь охватило меня.

Но затем произошло нечто.

Заглянув в социальную сеть, я увидела сториз моей дочери. И обомлела. На меня смотрела девушка модельной внешности. Как? Когда? Она что ничего не ест? Никогда моя дочь не была еще такой хрупкой. И полненькой ее назвать было трудно. Она всегда была в нормальном весе по отношению к своему росту. Но до модели ей было далеко. А здесь с экрана телефона на меня смотрела изящная тоненькая девочка модельной внешности. Тут же включилась роль мамы. Появилось тревожное состояние: может, у нее что-то со здоровьем, может анорексия? Или это фотошоп делает такие чудеса?

Я немедленно набрала ее номер. Но дочь успокоила меня, что здорова и вполне калорийно питается, что довольна своими новыми формами. И конечно же никакого фотошопа. Мне стало интересно, что за чудо-диету она применяет.

Так я познакомилась с кето-диетой и периодическим (или интервальным) голоданием.

В следующей главе я подробнее познакомлю вас с кето питанием.

А сейчас остановлюсь на периодическом или интервальном голодании (далее ПГ).

Оно полностью противоречит наставлениям врачей: частое, дробное питание. Вот я и задаюсь вопросом: почему ни один врач не рекомендовал мне пересмотреть подход к питанию? Но от каждого симптома выписывал свою таблетку.

Страшно. Но я экспериментатор и все должна пропустить через личный опыт.

ПГ набирает в последние годы огромную популярность. Позволяет раскрыть генетический потенциал, позволяет увеличить продуктивность и нашу автономность. И этот инструмент доступен каждому из нас. Не надо никаких добавок. Просто знания.

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.