



АЛЕКСАНДР БРАУС

# ПОХУДЕТЬ, СИДЯ НА ДИВАНЕ

ТЕПЕРЬ ЭТО ВОЗМОЖНО!

3

4

Александр Браус

**Похудеть, сидя на диване.  
Теперь это возможно**

«Автор»

2024

## **Браус А.**

Похудеть, сидя на диване. Теперь это возможно / А. Браус —  
«Автор», 2024

Эта книга уже помогла людям изменить свою жизнь к лучшему. Они не просто похудели — они обрели уверенность в себе, нашли новые возможности и научились любить своё тело. Некоторые из них избавились от болезней, связанных с лишним весом, другие наконец-то влезли в "то самое платье" или перестали стесняться своей фигуры. Представьте, что вы видите пряжку на ремне, не втягивая живот. Представьте, что вы легко поднимаетесь по лестнице, носите любимую одежду и ловите на себе восхищённые взгляды. С помощью этой книги вы тоже сможете сделать первый шаг к своему новому "я". Присоединяйтесь к тем, кто уже начал свой путь к здоровью и счастью. Пора и вам поверить в себя! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Глава 1: Как читать	6
Глава 2: Моя история	7
Глава 3: Как стать стройней за 5 минут	9
Раздел 1:	11
Глава 4: Как работает наш организм	11
Глава 5: Куда всё девается?	13
Глава 6: Что с едой?	15
Глава 7: Чтобы наши органы сами...	18
Глава 8: Всем нам хочется иметь красивые...	19
Глава 9: Из-за чего я толстею?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Александр Браус**  
**Похудеть, сидя на диване.**  
**Теперь это возможно**

## Глава 1: Как читать

Все что вам нужно, что бы начать худеть – это **ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ** хотя бы первые 2/3 этой книги. Прочитать, и самое **ГЛАВНОЕ ПОНЯТЬ**, что в ней написано.

Прочитав каждый абзац, прервитесь. Обдумайте, что вы только что прочитали, и поняли ли вы прочитанное. Если вас отвлекали посторонние мысли и не уверены, что поняли смысл прочтенного в предыдущем или нескольких абзацах, перечитайте их необходимое вам количество раз. Особенно раздел книги «Кто виноват?»

Эта книга не такая большая – читая, обдумывая и запоминая прочитанное, вы справитесь с ней за несколько дней. Не спешите, у вас весь остаток жизни впереди. А у тех, кто внимательно прочтёт, поймет, и применит в жизни знания, изложенные в данной книге, этот остаток будет длинней, чем у тех, кто этого не сделает. Внимательно прочитайте два предыдущих абзаца еще один раз.

Я хочу что бы вы поняли – эту книгу нельзя читать набегу, не сосредотачиваясь на том что вы читаете и не задумываясь над прочитанным. Либо вы, не пропустив ничего, внимательно прочтаете содержание этой небольшой книги и поймёте в чем дело, либо так и будете постоянно зарастать жиром.

Любой из абзацев содержит **ВАЖНЕЙШУЮ** информацию, пропустив которую вы можете надолго замедлить, а то и вовсе проиграть ваш бой с лишними килограммами. Это как мозаика – без одной детали картинка может не сложиться. По этому, читать нужно действительно внимательно. Но не беспокойтесь. Если вы будете внимательно читать и вникать в прочитанное, то всё непременно будет хорошо, и вы обретете нормальный вес и красивое тело.

Здесь нет лишней информации включенной в книгу, чтоб толще была. Только то, что вам **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИГОДИТСЯ** в борьбе с лишним весом. Как шпаргалка, которую не нужно носить с собой – вы её не просто помните, вы её **ЗНАЕТЕ**. Целью данной книги не является открытие для вас нового угла зрения на происходящее в вашей кулинарной жизни. Её цель – вооружить вас **ВАЖНЫМ ЗНАНИЕМ** против полноты, как солдат вооружают перед боем патронами и гранатами.

Ваши патроны и гранаты, которыми вы будете отстреливаться от портящих вашу внешность жиров – это знания, заключенные в отдельных абзацах и главах этой книги. С их помощью вы узнаете, как избавиться от образовавшихся на животе или боках ненужных объемов. Вы искали простой способ похудеть раз и навсегда? Вы узнаете о нем из этой книги.

## Глава 2: Моя история

Здравствуйте! Меня зовут Александр, и я похудел без дорогостоящих диет, утомительных тренировок и супермодных препаратов больше чем на 40 килограмм. Всё что мне понадобилось это ЗНАНИЕ, которое я подробно изложил в данной книге. К 36 годам я весил почти сто двадцать килограмм и не мог завязать шнурки, не вспотев. Подъём даже на второй этаж вызывал отдышку и усталость, да и общее состояние здоровья, вызванное лишним весом, оставляло желать лучшего.

Вы наверняка видели в интернете или бумажных изданиях фотографии людей ДО и ПОСЛЕ, которые из милых толстячков и пышек, за несколько месяцев, превращались в сексуальных стройняшек, на животе у которых виднелись кубики пресса, а фигуры были похожи на древнегреческие статуи. Когда я еще был толстячком и ничего не понимал в питании, мне такие превращения казались чем-то фантастическим, я был уверен что мне так никогда не удастся. На то у меня было несколько причин:

Во-первых, у меня была ненормированная занятость по основному месту работы и подработка при которой в график вписать фитнес возможности не было, да и физически и морально работы мало оставляли шансов для занятий спортом.

Во-вторых, диеты точно были не для меня, я не любитель в чем-то себя ограничивать, по этому отказаться от еды вечером и на ночь тоже как то не мог. Приходил с работы поздно, кушать хотел сильно. А огурчики и помидорчики здоровому работающему мужику —так себе еда, скажу я вам.

В-третьих, разные операции типа липосакции и ушиваний желудков, а так же вставления в желудок разных таблеток и баллонов не рассматривались в принципе.

Встал вопрос: у меня на пузе есть 40 кг лишнего жира обрамленного некрасивыми растяжками. Как от него избавиться без диет и изнуряющих тренировок? Бег был мной тогда тоже вычеркнут после первой же пробежки, о чем ни капли не жалею-совершенно правильно сделал.

За 8 месяцев я похудел на 40 килограммов. Сейчас я вешу около семидесяти пяти и великолепно себя чувствую. Мой отец, благодаря моим рекомендациям, собранным в этой книге похудел со ста двадцати до девяноста килограммов за четыре месяца и продолжает худеть, не ограничивая себя в еде. Питаясь обильно, вкусно, и регулярно – так же как и я во время своего похудения.

Кто-то может сказать, что так резко худеть вредно. Не знаю, мне нормально. Никаких вредных последствий я и мои близкие от своего резкого похудения не ощутили, а вот полезных и приятных последствий ощутили множество.

Все то, что я описал здесь, взято мной из моего личного опыта. Я не морил себя голодом и не соблюдал строгих диет, не посещал тренажерный зал, не бегал километровые кроссы. Вместо этого, я изучил огромное количество литературы о принципах функционирования нашего тела. Начиная от древней «АюрВеды», до самых современных исследований, доступных на конец 2022 года.

В процессе изучения множества разных источников, отмечая информационный мусор, я выявил несколько простых истин, которые помогли мне привести моё тело к его естественному состоянию и прекратить набирать вес. Сейчас я чувствую себя как в 20 лет, давление никогда не превышает 120 на 80. Мой вес САМ возвращается в норму, если я наем лишние 5—7 кг за новогодние праздники. Того же я желаю и Вам, и эта книга вам в этом поможет.

Итак, к сути. Я сделал предположение, – все диеты должны быть объединены общим признаком, процессом или принципом. Что-то должно быть во всех диетах общее, что заставляет организм избавляться от жира, ведь если диеты существуют, значит, они кому-то помогают.

Мне не помогли. Я не пробовал. Мне лень сидеть на диете. И тем не менее, я похудел на 40 кг, ел много и вкусно, и у меня уже есть фотографии ДО и ПОСЛЕ.

В этой книге я расскажу вам о том что я узнал в процессе изучения и анализа различных диет и методов похудения, и к какому ошеломительному выводу меня привели мои исследования.

Да, теперь, наконец-то фраза «Что бы такого съесть, чтоб похудеть» обретает вполне реальный смысл, и после прочтения данной книги сможете с уверенностью есть сколько хотите, даже на ночь, не только не толстеть, но и немного худеть во сне.

Вы узнаете о том самом принципе, следуя которому ваш организм накапливает или расходует жир. Вооруженные этим новым для вас знанием, сможете самостоятельно управлять процессами накопления и сжигания жира в вашем теле без диет, тренировок, биодобавок и всяких «Грерболайфов», а так же корректировать питание ваших родных и близких.

Не волнуйтесь. Данная книга написана таким образом, что хотите вы того или нет, ваш вес будет снижаться после её прочтения. Просто потому, что вы будете больше знать о себе, и будете поступать так, как посчитаете нужным. И не просите меня объяснить, как это работает. Это тема для отдельной книги, совмещающая в себе психологию, социологию, физиологию и ряд других областей науки.

Если хотите знать, ваше подсознание сделает всю работу за вас, постепенно приводя ваше тело к его нормальному весу. И будет поддерживать этот вес на протяжении всей оставшейся жизни. У вас все получится. При условии, что вы сами не будете себе умышленно вредить. Просто **ВНИМАТЕЛЬНО** читайте и действуйте, так как вам будет казаться правильным. Напомню, формула естественного веса – это рост минус сто у мужчин и рост минус сто десять у женщин.

Пусть вас не смущает то, что книга не большая и не толстая. Правда всегда кратка, и только ложь нуждается в большом объёме, чтобы запудрить мозги максимальному числу человек. А правда проста и лаконична. Возможно, вы уже читали много разных книг о похудении, но они не помогли вам. Со мной такое тоже было. Причина проста. Мы все немного ленивы и большей частью нас все устраивает. Даже наш лишний вес не настолько нас напрягает, что бы взять себя в руки, и начать что-то с этим делать. По этому, в этой книге я не пишу, что вам нужно делать. Я пишу о том, что вам не делать. Не делать же проще чем делать, правда?

Ну, что же, пора конец уже похудеть. Будет не лишним если вы встанете перед зеркалом, можете даже раздеться, и сфотографируетесь в полный рост-это ваша фотография ДО. Можете поблагодарить ваш жир за то, что он защищал ваши кости и мышцы и органы от ударов и согревал вас все эти годы.

Как ни тяжело расставаться – **НО НАДО**. Скоро из-под слоя жира появится новый красивый и сексуальный Вы. Таким толстым вы больше не будете никогда. Все что вам нужно сделать – просто прочитать эту книгу хотя бы на две трети, и хотите вы того или нет, ваш вес понемногу начнет снижаться, ваша жизнь изменится сама собой, без особых усилий с вашей стороны.

Итак, если хотим фотографируемся, и начинаем наш недлинный путь к здоровью и красоте.

## Глава 3: Как стать стройней за 5 минут

Как вернуть себя в нормальное положение и уже через пять минут выглядеть стройнее и худее.

Встаньте возле зеркала так, чтобы зеркало находилось сбоку от вас (в зеркало пока смотреть не надо) расслабьтесь. Примите естественную для себя позу. Поверните голову и посмотрите в зеркало. Запомните это положение, можете даже сфотографировать. Причина того что ваше тело выглядит более толстым чем есть на самом деле – сутулость.

А теперь встаньте прямо, как кремлевский курсант на параде. Вы видите как вас живот втянулся, плечи расправились, грудь смотрит вперед, а не в асфальт, ваша попа приобрела более округлые формы, даже если под одеждой всем остальным этого пока не видно. Визуально вы выглядите стройнее и худее. Хотели бы вы ходить в таком состоянии постоянно и не испытывать того легкого дискомфорта который вы испытываете сейчас, чтобы удерживать ваше тело в этом стройном состоянии.?

Хотите бы ваше тело находилось в нем постоянно без вашего участия, и мыслей о том что надо держаться прямо, и не сутулится. Тем, кто про себя подумал что хочет, следует сделать следующее упражнение.

Его показал мне один мой друг из Китая, который уже много лет практикует Ци-Гун. Ци-Гун это древняя китайская система физически легких упражнений, направленных на комплексное оздоровление организма. Многие упражнения из Ци-Гун утверждены правительством Китая и включены в общекаитайскую программу оздоровления нации.

Итак. Возьмите ваш телефон и найдите в нем секундомер. Также, возьмите в ванной или в шкафу большое банное полотенце, а лучше два. Сверните его таким образом, чтобы получился тугий, твердый валик шириной сантиметров 40—50. Проверить плотность свернутого вами валика довольно просто. С силой надавите на него посередине – в сжатом состоянии он должен быть толщиной примерно 10 сантиметров. Лягте на спину на пол, или на любую другую твердую горизонтальную поверхность. Подложите валик себе под поясницу, примерно между лопатками и ягодицами. Затылок также прижмите к полу. Валик должен лежать на полу, поперек позвоночника.

Подвигайте валик вниз вверх по позвоночнику, чтобы принять более менее комфортное положение. Расслабьтесь. В начале упражнения лежать вам будет, скорее всего, не очень удобно. Идеально правильно можете не делать, главное постоянно чувствовать, как натянулись ваши мышцы, связки и сухожилия по всему телу от ладоней до ступней, в этом один из секретов этого упражнения. Руки вытяните над (за) головой, ладони разверните в сторону пола и постарайтесь прикоснуться ими к нему. Ноги держите на ширине плеч, может даже чуть уже. Соедините большие пальцы ног. Делайте это не напрягаясь, если сразу не получается ничего страшного.

Пролежать в таком положении нужно минимум 5 минут, в процессе лежания время от времени старайтесь вытягиваться руками вверх (в положении лежа руки будут параллельны полу), будто стараетесь достать, что-либо. Ногами так же старайтесь тянуться в низ. Главное просто расслабьтесь и позвольте вашему позвоночнику принять единственное правильное положение.

В процессе вы можете почувствовать легкие приятные щелчки в области позвоночника-это разлепляются ваши позвонки. Не напрягайте мышцы, просто лежите и иногда тянитесь. Если в процессе вы почувствуете болезненные или другие ощущения (что маловероятно), то вернитесь в свое нормальное положение. По прошествии пяти минут вставайте аккуратно, что бы не потянуть мышцы пресса, лучше попросите когонибудь помочь вам встать. Ну что же, запускаем секундомер и вперед, 5 минут лежим к красивой осанке.

**НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕД ДАЛЬНЕЙШИМ ПРОЧТЕНИЕМ КНИГИ.**

Ну что же, вот и прошли пять минут и что же мы имеем. Снова подойдите к зеркалу (смотреть в него опять пока рано), и встаньте так же как и перед упражнением. Примите вашу предыдущую сутулую форму, а затем выпрямитесь.

Почувствуйте ваш распрямившийся позвоночник. Вам даже может показаться, что у вашей спины появилось новое положение. Почти так оно и есть. Ваш позвоночник принял изначальную правильную форму. А теперь поверните голову и посмотрите на себя, кипарис вы мой стройный.

Не прошло и 20 минут как вы читаете эту книгу, а вы уже можете сказать себе что выглядите немного стройней и худей. И это правда, хоть вы и не верите своим глазам. Итак, что же с вами произошло, и куда делся тот дискомфорт, который мы чувствовали при попытках держать свое тело прямо и ровно еще недавно.

Изначально, ваш позвоночник был ровным, но с течением жизненных обстоятельств, таких как сидячая работа, долгое лежание на подушках перед телевизором, отсутствия в жизни спорта, ваши позвонки начали слипаться между собой и ваш позвоночник начал терять гибкость. Спина начала принимать все более округлую форму.

Так человек начинает приобретать различные заболевания спины. Лишний вес дополнительно сказывался на сутулости, и вы сгибались еще больше. В процессе же выполнения упражнения вы «наильно» уложили ваш позвоночник правильно и давления создавшегося в нем при этом, оказалось достаточно, что бы разлепились ваши слипшиеся позвонки.

## Раздел 1:

### Кто я?

#### Глава 4: Как работает наш организм

Каждый из нас, что-то слышал о том, что наш организм нуждается в жирах, белках и углеводах. По крайней мере, именно эти три вещества указываются на абсолютно всех продуктах питания. Но вот как, и для чего он их использует, на какие вещества он их перерабатывает и как потом эти вещества превращаются в питание для организма, знает уже не каждый.

В этой книге вы узнаете, как это происходит, и что самое главное, в течении всей вашей дальнейшей жизни вы будете знать о еде намного больше чем многие другие.

Когда вы будете выбирать чем утолить голод, вы будете знать какие продукты сделают вас более выносливыми, а какие «включат режим накопления жира», при котором все съеденное отложится на ваших боках. Вы не только не будете вредить вашему организму, набирая лишний вес, но и с полным животом сможете спокойно ложиться спать.

И не толстеть во сне, когда организм использует меньше всего энергии, и излишек полезных в принципе веществ, ровненьким слоем добавляется к вашей естественной, необходимой вам, жировой прослойке. И делает ее толще. Равномерно по чуть-чуть делает целиком всего вас толще. Где-то больше толще, где-то меньше толще.

Если природная, естественная жировая прослойка равномерна, то почему живот вырастает именно на животе, а попа именно на попе? А не на голове или на ноге, к примеру? – может спросить меня читатель. Ответ прост – генетическая память.

Давным-давно, когда еще не было холодильников и стиральных машин, да и ни чего вообще толком не было, были только пещеры, люди в шкурах и мясо, которое бегало в виде мамонтов или чего-то похожего.

Жизненный уклад был прост – мужчина, питаясь кореньями и другим мелким подножным кормом, несколько дней бегал за мясом чтоб его измотать, так как человек редко может взять и сразу догнать дикое животное, а подруга жизни его сидела в пещере и ждала пока он вернется.

Когда муж на охоте дел особо дома нет. Кости никто по пещере не раскидывает, шкуры грязные с ног, которые пахнут прокисшим мхом тоже собирать не надо. Грязи тоже нет, так как жили то между парой камней на улице. Еды, кроме кореньев, которые особо готовить не надо – нет, готовить не надо. Питается заготовками от прошлой охоты. На улице особо не погуляешь – можно встретить хищников или холостых самцов с непонятными намерениями.

Сиди себе, качай на руках младенца. Именно сиди. Потому что стоя спина устанет быстро, постоянно лежать тоже не интересно. И чтоб сидеть было комфортней, организм приспособился и сделал себе естественную подушку под пятую точку.

У мужчин же наоборот, после нескольких дней выслеживания дичи, постоянно лежать и наблюдать, как женщина его готовит мамонта, было интересно, даже очень. И организм, понимая, что отдых продолжится ровно до окончания еды, также готовился к последующим физическим нагрузкам. Откладывал запасы энергии именно на верхнюю часть тела, и на живот особенно. Потому что:

- Во-первых, для того чтоб защитить внутренние органы от клыков и когтей хищников.
- Во-вторых, потому что это смещает центр тяжести тела немного вперед-так удобней всего с запасом жира бегать.

– В-третьих, запас жира на этом месте не мешает пролезанию в щели и норы, живот всегда можно втянуть.

Этакий универсальный энергетический «сухой паёк». Так и жили. Чем больше питательных веществ организм находил в желудке во время отдыха, тем больше он пытается их отложить в «подушку» или в «сухой паёк».

Запас энергии, был и остаётся необходимым условием выживания. Наше тело, физиологически, мало изменилось с тех пор. Поддержание необходимого для жизни уровня энергии в мышцах и её накопление является для нас первоочередной задачей.

Надеюсь, с вопросом почему именно попа и бедра растут у девочек, а живот у мальчиков, наверное, разобрались.

В этом, наверное, кроется проблема многих современных браков. Хорошо наеденные попы и животы мешают радоваться принесенному мамонту и не заставляют бежать на серьезную охоту.

Ежемесячный кусочек мамонта дают, за охоту с девяти до шести, и то хорошо. Поэтому, для одних мамонты маленькие, а другим готовят их, видите ли, плохо. Но, что-то я отвлекся.

В наборе опций вашего тела есть 12 систем, благодаря слаженной работе которых оно может полноценно выполнять все свои функции и работать долгие годы. Попробуйте сейчас на минутку оторваться от чтения, и вспомнить какие системы жизнеобеспечения есть в вашем теле. Систему питания и систему дыхания все вспомнят без проблем, а ещё? Сможете вспомнить хотя бы 8?

Для каждой из этих систем организма необходимы свои вещества и элементы, которые должны содержаться в нашем питании. Как в автомобиле. Системе смазки нужно масло, тормозной системе тормозная жидкость, системе охлаждения – охлаждающая и так далее.

Постоянный недостаток или отсутствие питания для любой из систем, приводят к нарушению функций организма, преждевременному старению, ожирению и другим неприятным последствиям. Отказ одной из систем приводит к быстрому прекращению работы всех остальных.

Давайте вместе вспомним, что это за 12 важнейших систем нашего тела и для чего они нужны.

Для того что бы пополнять запасы энергии и полезных веществ у нас есть система органов пищеварения. Система органов дыхания снабжает нас необходимым нам кислородом и выводит углекислый газ. Система органов кровообращения и кроветворения обеспечивают постоянство состава крови, перемещение питательных веществ в клетку, и освобождение её от продуктов жизнедеятельности. Репродуктивная система позволяет нам иметь детей. За обмен веществ и соблюдение естественных биоритмов отвечает эндокринная система. С помощью костно-мышечной системы мы можем передвигаться. Периферическая нервная система ответственна за связь мозга и органов, а центральная нервная система за поведение, реакции и другие важные функции. Система органов мочевого выделения и кожа очищают наше тело от продуктов жизнедеятельности. Лимфатическая система обезвреживает чужеродные биологические факторы, а, иммунная система обеспечивает защиту организма от простуд и вирусов

Всё в нашем теле и в природе взаимосвязано, и каждая из этих систем необходимы нам и являются кирпичиком постройке нашего красивого и стройного тела. Итак, какие же питательные вещества нужны организму, в каких количествах, для чего, и где их проще всего взять?

## Глава 5: Куда всё девается?

Существование нашего тела-это непрерывное преобразование одних веществ в другие, замена старых клеток новыми, возникновение или распад мышечных волокон и нервных нитей. Целая бурлящая жизнь, о которой мы даже не задумываемся в повседневной жизни живет внутри нас, параллельно с нами.

Наши клетки не спрашивают нас как им делиться, а нейронам мозга не интересно наше мнение по поводу того, куда им расти. Иммуной системе безразлично что вы думаете о внезапном повышении температуры тела.

Но они и не указывают нам, что нам делать и как нам жить. Почти. За редкими исключениями, которые довольно часто происходят. О них вы узнаете примерно в середине книги. Так и живем мы с нашими организмами, вроде вместе, а вроде каждый сами по себе. Но в отличие от нас с вами, наши организмы заботятся о нас, несмотря ни на что. Всегда. При любых условиях. До самой последней минуты нашей жизни.

Наше тело никогда не забудет поднять нам температуру при простуде, чтобы убить вирусы. Растворить поступающую еду что бы у нас была энергия и другие нужные питательные вещества. Неприятными ощущениями оно даст нам знать, что затекла нога и в неё не поступает кровь. Примеров тому как наше тело заботится о нашей сохранности масса. Вы с легкостью обнаружите их если будете просто наблюдать за собой.

Отвечаем ли мы взаимностью? Думаю, не все и не всегда. Мало кто может это делать. Просто потому, что мы даже не знаем, как. А раз не знаем, и от нас этого никто не требует, то это вроде как и не нужно. Знаем, что нужно заботиться о себе, но закрываем на это глаза. И не делаем этого.

Поддерживаем только то что на виду. Заботимся о волосах, зубах и чистоте ботинок, забывая про желудок, сердце и все остальное, а оно не менее важно. Ведь без зубов и волос прожить можно, а без печени или лёгких-нет. Отказ одной из систем приводит к быстрому прекращению работы всех остальных, помните?

Человек так устроен что абсолютно не ценит то, что не требует от него никаких затрат. Соседи не ценят соседских отношений, супруги не ценят любовь друг друга пока не потеряют. Никто не обращает внимания на внутренние органы пока они работают.

А ведь вроде так просто! Подари соседу банку варенья и отношения улучшатся. Вместо высказывания претензий, подумай, как изменить ситуацию, что бы она не повторялась. Вместо чего-то что разрушает печень, съешь лучше то что её восстанавливает. Одним своим решением мы можем сделать себе лучше, а можем хуже. Можем сделать что-то хорошее, или плохое. Выбрать банан или стейк. Часто, то что мы выбираем кажется нам правильным, хотя это и не так.

То, как каждый из нас живёт сейчас – это не только последствия принятых нами ранее решений, но и причина нашего будущего. Каким оно будет у вас, вы понемногу делаете сегодня. Выбираете прямо сегодня, сейчас и почти в каждый момент своей жизни. Даже не задумываясь почему вы этот выбор делаете именно таким.

К сожалению не всегда наш выбор правильный, и не всегда является следствием нашей доброй воли. Нас тоже можно запутать и обмануть. С помощью недобросовестной рекламы, например.

Мы всегда думаем о завтра. Но живём то мы постоянно сегодня! Никогда не наступит завтра, с понедельника или с первого числа. Каждый день вы будете просыпаться и будет наступать «сегодня». Не такое сегодня как вчера, но опять «сегодня». Сегодня в котором вы опять выберете «Лучше» или «Хуже». Для себя или для других.

Делая лучше ваше сегодня, вы автоматически делаете лучше ваше завтра. И наоборот. Часто мы осознанно выбираем «Хуже», если оно нам приносит удовольствие. И это входит в привычку. Потом удовольствие приедается и пропадает, а привычка остаётся.

Так же как огромный жилой дом состоит из миллионов кирпичей, так и наша жизнь состоит из последствий миллионов маленьких выборов. Выбор в сторону «Лучше» – это качественный кирпич при постройке дома, выбор в сторону «Хуже» – это кирпич который скоро треснет.

Те, кто выбрал военную карьеру, если доживают до старости, чаще страдают последствиями ранений, чем менеджеры по продажам. Те, кто выбрал экстремальные виды спорта больше мучаются от последствий переломов чем те, кто выбрал домашнее хозяйство. Тот, кто решил на вкус проверить насколько ядовита жидкость в бутылке с надписью «ЯД» и черепом на этикетке, скорее всего умрёт. Это логично. Это нормально. Это, в некоторых случаях, естественный отбор.

Организм тех, кто чаще выбирает еду, которая нужна для восстановления, работает дольше чем у тех, кто делает это реже или выбирает продукты, которые мало для этого подходят. Это тоже логично. Это тоже нормально. Логично и нормально давать организму непосредственно то что ему нужно для качественной работы, а не всё подряд.

Мы же не заправляем автомобили молоком. Потому что это бесполезно, и даже вредно. Хотя с едой и нашими телами мы такое делаем постоянно и с лёгкостью.

Все что нам нужно, мы можем получить из еды. Для нормальной работы нашего тела требуется всего несколько групп веществ. Потребляя достаточное количество каждого из них вы остановите преждевременное разрушение ваших органов и обретете нормальную, пропорциональную фигуру. Главное не лениться и есть побольше. Того, что для этого нужно.

Попадая в наш желудок и пищевод, еда растворяется в желудочном соке. До состояния молекул. Наш организм сам разберется, какие молекулы ему нужны и для чего. Из одних будут созданы клетки крови, мозга, мышц. Другие дадут нам энергию. Третьи укрепят наши кости. Четвертые дадут нам столько энергии что наш организм не сможет ее даже сразу усвоить, и отложит в жировую ткань. Так появляется жир, кстати.

Все они содержатся в недорогих продуктах, которые продаются в магазинах, недалеко от вашего дома.

## Глава 6: Что с едой?

В этой и следующих главах я расскажу о роли тех веществ, которые мы получаем с едой. Кому-то информация, содержащаяся в этой части книги может знакомой и не очень интересной, но знание того, что попадает в нас вместе с едой и что оно с нами делает (от чего растут мышцы, от чего растёт живот и от чего можно внезапно умереть) нужны. Тем более что это всего несколько страниц.

Обладая этими простыми и в то же время совершенно необходимыми знаниями, вы будете более осведомленными при выборе продуктов для себя или вашей семьи, будь вы в ресторане или магазине. Да и в том огромном потоке информации о правильном питании, которым заполнены полки книжных магазинов и интернет, вы будете чувствовать себя гораздо уверенней. Диеты потеряют для вас всякий смысл. Вы сами сможете составлять диеты для кого угодно!

Поверьте, в интернете масса бесполезной, а иногда даже вредной информации, в которой легко запутаться. Знание основ питания, убережет вас от самого ненужного в похудении – от потери времени и откладывания того момента, когда ваша внешность будет вас полностью устраивать. Ведь лишние килограммы – это результат ошибок в питании, а ошибки часто возникают из-за недостатка информации.

Ломкость ногтей, головокружение, бледный вид, ухудшение памяти, проблемы с механизмом размножения у мужчин, седина, кариес, больные колени, проблемы со спиной-вот лишь немногие из тех последствий, которые может вызвать постоянный недостаток какого либо из необходимых нам веществ. Ужас ситуации в том, что о недостатке какого-то важного элемента в нашем питании мы узнаем в последний момент. Зачем беспокоится, если ничего не болит, так ведь?

Но если у вас ничего не болит сейчас, это совершенно не значит, что у вас ничего не заболит потом. Примером могут являться ваши зубы. Когда-то все они были целые. И в тот момент вы совсем не думали, что им может чего-то не хватать. Жили себе спокойно, не тужили, зубы не беспокоили и хорошо. И только тогда, когда в зубе появилась дырка или он начал болеть, вы начали предпринимать какие-то действия и пошли к стоматологу.

Но к сожалению, было уже поздно. Зуб уже был испорчен, из-за того, что раньше вы не задумывались о том, что зубы тоже надо было подкармливать необходимыми им микроэлементами. Зуб уже частично или полностью разрушился, из-за того, что ВВ1 не обеспечивали необходимое количество новых клеток определённого типа на замену старым или погибающим от инфекции. Вы просто не ели, или мало ели продуктов, из которых ваш организм смог бы изготовить новые зубные клетки.

***Как говорят китайцы:***

***«Болезнь надо лечить за 3 года до её появления»***

***и они тысячу раз правы.***

Несмотря на то, что вам заделали зуб химическими заплатками, у вас не появился здоровый зуб. У вас появился зуб с заделанной дыркой. А должен был остаться здоровый и целый, с вовремя обновляющимися клетками. Но вы этот момент упустили и теперь зуба, в его первоначальном виде уже нет, и не будет. Будет зуб с протезом зубной ткани, который мы называем пломбой. Зуб с протезом. Зуб инвалид. Так же и с другими органами.

Замена коленного сустава или замена митрального клапана сердца-много органов человечество научилось ремонтировать протезами. Все потому что этим органам не хватило клеток определенного типа, которые можно было бы использовать для восстановления. И они вышли из строя, проще говоря сломались и перестали работать вообще или начали работать неправильно.

Или вот вам другой пример: Один мой хороший друг, когда ему было почти 40 лет или около того неожиданно для себя начал испытывать непонятные приступы. Внезапно подступала тошнота, голова начинала кружиться, ноги становились ватными – было ощущение, что он вот-вот потеряет сознание и ему срочно приходилось искать опору, за которую можно было схватиться, или место, куда можно было присесть, чтобы удерживать равновесие и не упасть. Такое состояние продолжалось пару минут. Потом, за несколько минут его состояние возвращалось к нормальному.

Приятного во всём этом было мало. Таких приступов, пока он добрался до врача, было несколько. Приступы в автобусе и на прогулке с детьми заставили его отказаться от поездок на личном автомобиле, так как это становилось откровенно небезопасно.

Представьте себе, едите вы за рулём и вдруг теряете сознание. Чем это может закончиться? Просто идёте по улице, едете в лифте или общественном транспорте и неожиданно для окружающих опять теряете сознание. Только представьте себе! Упасть, в одежде, которая измажется об асфальт, или другую поверхность и лежать без сознания – это сомнительное удовольствие, как мне кажется. В одежде и без сознания. На улице. Так можно детективный сериал назвать. Хорошо, если рядом будет кто-то, кто сможет вам подать руку или вызвать медиков, если вы ударитесь при падении головой. А если никого не будет рядом?

В случае с моим приятелем все закончилось благополучно. Ему пришлось пройти курс уколов, для экстренного пополнения запасов организма микроэлементами и витаминами, которых ему не хватало. И ввести в рацион один из продуктов, которые он не любил с детства. Но который богат веществами, из-за нехватки которых и происходили эти приступы. И все стало нормально. Просто для работы одной из систем его организма полностью закончились необходимые элементы, и она перестала работать правильно.

После оплаты врача, оплаты курса уколов, огромного количества потраченного времени, нервов и денег, у него снова всё хорошо. Представляете, сколько неприятных ощущений и страха он пережил после первых двух приступов. У него, наверное, седых волос на голове стало больше, а если их до этого не было, то появились.

Всего этого он мог бы избежать, если бы с детства в его еде иногда присутствовал продукт, содержащий определённый микроэлемент. По прошествии 40 лет постоянный недостаток этого элемента дал о себе знать. 40 лет. 4 десятилетия организм пытался максимально эффективно расходовать то минимальное количество вещества, которые ему попадались в еде и запас которых ему дала природа от рождения.

А сколько в вашем организме осталось полезных веществ, дарованных вам природой? На сколько лет их ещё хватит? Может какие-то из них уже сейчас подходят к концу? Знаете ли, что вам действительно необходимо? Как часто выполняете запасы необходимых вашему организму микроэлементов, и знаете ли вы, в каких продуктах они содержатся?

Когда больше клеток умирает, чем заменяется новыми, сами понимаете, что произойдет. На месте отмерших клеток образуется пустота. Это если в зубе. В других органах разрушение и недостаток новых клеток проявляется по-другому.

Мышцы становятся меньше и тоньше, и не выдерживают былых нагрузок. Волосы и ногти становятся ломкими и хрупкими, потому что клетки, из которых они состоят, со временем теряют прочность и эластичность, а необходимых для постройки новых клеток такого типа веществ мы едим мало.

Нашему телу приходится до конца использовать старые клетки, так как нет новых и сделать их просто не из чего. Из каких досок шкаф получится более красивый и крепкий? Из старых или из новых? Как вы думаете? В том то и дело.

Также и с клетками для построения всех наших органов. Кожа, клетки которой постоянно обновляются, выглядит здоровой, имеет приятный цвет и природный матовый блеск. Если нашему телу трудно производить качественные клетки кожи из-за недостатка в еде опре-

деленных веществ, то она будет выглядеть блеклой, сухой, могут появляться пятна, шелушение, прыщи и другие дефекты.

Но не расстраивайтесь, бывает и хуже. Если у вас из-за недостатка определённого элемента в организме разрушаются зубы, то это только первая стадия. Дальше хрупкими начнут становиться кости. Так что не всё так плохо! У вас пока только зубы. Есть время подумать, чего не хватает вашему телу и включить это в ваш рацион.

К счастью для нас, в окружающей нас жизни, есть все необходимое для правильной работы нашего тела. И для этого не нужно идти в аптеку. Просто нужно добавлять в ваш рацион продукты, содержащие необходимые нашему телу вещества. То есть больше есть.

Нужно больше есть? Автор – это же вроде книга про похудение? – скажет недоверчивый читатель. Да! Чтобы машина поехала и хорошо работала, в неё нужно заправлять разные жидкости, а не только бензин. Тормозная, охлаждающая, стеклоомывающая и другие жидкости, так же как масло для двигателя и смазка для подшипников выполняют строго определенные функции в строго определенном механизме и не могут быть заменены ничем другим или друг другом. Без них машина не сможет проработать нормально долгое время, механизмы и агрегаты, в которых будет не хватать необходимых жидкостей или смазки постепенно, один за другим, начнут выходить из строя и ломаться.

Всё что нужно для правильной работы нашего тела, осуществления всех необходимых функций и процессов при которых оно имеет природный стройный вид, поступает к нам с едой. Хорошо, что съеденные нами вещества всегда без нашего участия находят нужное место в теле, и у нас нет для каждого элемента отдельной заливной горловины. Как всё-таки совершенен наш организм! Хотя некоторым идея с дополнительными отверстиями в теле наверняка бы понравилась.

## Глава 7: Чтобы наши органы сами...

Чтобы наши органы сами собой заменяли старые изношенные клетки на новые, мышцы росли от тренировок, хорошо работала функция размножения и многое другое, нашему организму необходимы белки. Они участвуют абсолютно во всех жизненно важных процессах, происходящих в нашем теле.

Животный и растительный белок—это один из трёх незаменимых строительных материалов для клеток кожи, крови, мышц и всех других типов клеток. Они необходимы для производства ферментов и гормонов, помогают кислороду и другим полезным веществам попадать в клетки нашего организма.

Богатые и знаменитые люди даже в преклонном возрасте сохраняют хорошую подвижность и внешний вид. И дело здесь большей частью не в хорошей медицине и дорогих косметологах. Просто в их еде гораздо больше полезного белка, который поддерживает блеск их кожи, тонус мышц и шелковистость волос. Говядина, хорошие сыры, морепродукты очень богаты белком.

При недостатке белков мы быстрее стареем, наши мышцы теряют эластичность, становятся тонкими и дряблыми. Чаще всего, это видно по болезням спины. Со временем от недостатка белка в рационе и отсутствия регулярных нагрузок, мышцы нашей спины, которые еще называют мышечным корсетом, становятся тонкими и слабыми.

Истончившийся мышечный корсет не может больше поддерживать все позвонки в нужном положении и в какой-то момент один из позвонков не поворачивается так как должен. Обычно это случается при поворотах тела или наклонах. А там ведь проходят нервы.

В результате смещения позвонков и межпозвоночных дисков происходят зажимы нервов, которые причиняют серьёзную боль. Многие думают, что человек может стоять прямо потому, что у него есть позвоночник. Это не так. Человек может стоять благодаря мышцам спины.

Конечно, недостаток белка в еде не является единственной причиной возникновения различных болезней типа радикулита и других болезней опорно-двигательного аппарата, но почти всегда является одной из сопутствующих причин.

Какие белки бывают и где их взять:

Белок бывает растительного и животного происхождения и оба типа белков равноценно важны для нас.

В продуктах, которые можно купить в любом магазине или супермаркете максимальное содержание животного белка содержится в нежирном мясе, курице без кожи, рыбе, сыре, молоке, твороге и других не сладких молочных продуктах. Растительный белок в большом количестве вы найдёте в чечевице, орехах, фасоли, горохе, в морских водорослях. Спирулина-абсолютный чемпион по содержанию растительного белка.

Важно помнить, что варёные куриные грудки и любимые нами кусочки курицы из ближайшего ресторана быстрого питания, для человека, который решил вернуть себе стройное красивое тело, хоть и являются одной и той же курицей, но всё-таки вещи разные. Если вы съедите 200 грамм вареных грудок, вы получите около 50 грамм белка. Если вы съедите курицу в хрустящей корочке, то кроме куриного мяса вы получите и саму хрустящую корочку, которая состоит из простых углеводов и транс жиров.

О том, что это такое, и какие последствия происходят с вашим весом после их употребления, я расскажу вам чуть позже. А в главе «Безумный кладовщик» я расскажу вам о том, почему от одних и тех же продуктов можно потолстеть или похудеть и от чего это зависит. Забегая вперед, скажу, при выборе между бургером и порцией наггетсов, однозначно выберите наггетсы.

## Глава 8: Всем нам хочется иметь красивые...

Всем нам хочется иметь красивые волосы и крепкие здоровые ногти. Нам нравится, когда наш ум чист и мозги отлично работают. Нам комфортно, когда небольшой прохладный ветерок не доставляет нам неудобств и мы не мёрзнем. Нам приятно думать, что витамины, купленные в аптеке, принесут нам пользу. Все это возможно только благодаря жирам.

От одного этого слова становится как-то не очень приятно. Ведь жиры у многих из нас ассоциируются с лишним весом, скрывающим кубики пресса и красивые бедра. Но они тоже бывают разными. Как полезными, так и не очень.

Одни нам нужны, что быть здоровым и красивым, другие делают нас толстыми и больными. Вы кстати знали, что наш мозг на 60% состоит из жиров, а в оболочке наших клеток жиров 30%? Только не из таких, как у вас на попе жиров, а других. Шутка. Хотя нет, не шутка. Не важно.

Для чего еще нужны жиры:

Полезные жиры нужны не только для построения красивых и прочных волос и ногтей. При их недостатке могут возникнуть сбои в гормональной системе и сложности с зачатием ребенка, как у мужчин, так и у женщин. При помощи полезных жиров внутри нас растворяются и усваиваются витамины и минералы из продуктов, которые мы едим. Если конечно в вашей еде эти витамины и минералы вообще есть.

Какие бывают жиры и где содержатся:

Жиры бывают животными и растительными. Они или полезные, или не очень вредные при умеренном употреблении. Полезные животные жиры вы найдете в яичном желтке, рыбе, мясе, курице, твороге, сыре, молоке.

Максимальное количество растительных жиров содержится в орехах, растительных маслах, семенах. Такие жиры очень нужны мозгу. Половинка очищенного грецкого ореха по форме напоминает человеческий мозг. Может быть это подсказка природы?

Будьте аккуратней, растительные масла содержат очень много энергии и перебарщивать с ними не стоит. В подсолнечном масле примерно в два раза больше энергии чем в майонезе. В пять раз больше чем в сметане. В десять раз больше чем в греческом йогурте. Подумайте об этом перед тем как заправлять салат.

Если у вас есть лишний вес, то запасов энергии в вашем теле и так больше чем нужно. Пару столовых ложек растительного масла ежедневно, в салате с клетчаткой, вполне достаточно. Да и если вы в курсе простого принципа правильного питания, больше чем нужно вы и так не съедите.

Высокая энергетическая ценность растительных масел, это их единственный минус. В растительных маслах есть замечательная особенность. Они крайне богаты полезными для нас с вами жирными кислотами и другими полезными для здоровья веществами. Можно сказать, что это концентраты полезностей. Льняное масло – один из лидеров по содержанию разных необходимых нам микроэлементов. Главное, чтобы оно было не старым и не горчило.

Концентрация разных веществ в разных маслах разная, и какое масло принесет вам максимальную пользу, решать только вам. Знание о полезных свойствах разных масел расширит ваш кругозор, сделает вас здоровей и эрудированней. Интернет вам в этом вопросе в помощь.

Отдельно хотелось бы сказать о пальмовом масле. Температура его плавления составляет 40С, что выше нормальной температуры человеческого тела.

Представьте, что вы капаете раскаленным воском от горящей свечи в чашку с холодной водой. При попадании в воду воск остывает и из жидкого становится твердым. Так же и пальмовое масло, при попадании в нашу пищеварительную систему становится более вязким.

Соответственно, ваша пищеварительная система будет испытывать дополнительные затруднения с переработкой и выводом такого масла. Нам это совсем не нужно.

На данный момент пальмовое масло активней всего используется при производстве кондитерской и молочной продукции. Будьте внимательней, старайтесь не покупать продукты, в составе которых содержатся растительные жиры, если они не предусмотрены традиционным рецептом. Чаще читайте этикетки.

Для того что бы вы были жирными и уродливыми, на радость гробовщикам и кардиологам человечество производит транс-жиры. Они вредные. Транс-жиры являются причиной инфарктов и других болезней сердца, которые являются лидирующими по смертности в современном мире.

Производятся они из самых распространенных недорогих высококалорийных растительных масел и обладают огромным количеством энергии в своём составе. Это просто энергетическая бомба для нашего тела. Энергия, которую наше тело просто не в силах использовать сразу.

Откуда берутся транс-жиры? Путем несложных технических процессов через нагретое масло пропускают водород. При остывании такая масса имеет вид мягкого пластилина, неприятный цвет и запах, но имеет довольно долгий, по сравнению настоящим сливочным маслом, срок хранения и схожие физические характеристики. При помощи красителей, вкусовых добавок, удержателей влаги и стабилизаторов, получившуюся массу можно превратить продукт, внешне и по вкусу напоминающий сливочное масло. И использовать вместо сливочного масла. Чем многие недобросовестные производители еды и сладостей и пользуются.

Транс-жиры из-за низкой стоимости заменили сливочное, и другие полезные масла в производстве еды. Чаще всего транс-жиры проникают в нас в булочках в бургере или другой сладкой и не сладкой выпечке. В хрустящей корочке на куриной ножке и картошке-фри, приготовленной для нас в шипящем масле улыбающимся сотрудником сетевого кафе.

Подумайте! Так производят маргарин для кондитерской промышленности и фаст-фуда. Я не утверждаю, что абсолютно все производители еды используют транс-жиры под видом полезных продуктов. Нет. Но данные жиры имеют многомиллиардный оборот на сырьевом рынке. Значит их кто-то закупает и для чего-то использует. Где они могут быть использованы читайте в начале этого абзаца.

В печенках, шоколадных батончиках, в чипсах и соусах. Вот вам простой лайфхак- 99% продуктов промышленного производства, содержащих муку и сахар, содержат транс-жиры. Транс-жиры нашим кишкам трудно переваривать. А что у нас делается с тем, что не было переработано и выведено? Правильно! Нашему телу больше ничего не остается, как переработать еду в энергию и сохранить.

Нам нужно для жизни определенное количество энергии. Иногда, когда мы спим, меньше. Иногда, когда занимаемся активной физической деятельностью, больше. Но не больше и не меньше того, что заложено в нас природой. Так же как автомобиль расходует примерно десять литров бензина на сто километров, так же и мы расходует примерно две-три тысячи калорий в день.

Энергия больше всего требуется нашим мышцам. Поэтому, и накапливается она у нас первую очередь в мышцах. И расходуется тоже. Емкость наших мышц, позволяет иметь запас энергии примерно на сорок минут.

Если мы активно поработаем физически, наше тело в первую очередь израсходует запасы энергии в мышцах, и только потом будет брать запасы энергии из подкожного жирового слоя. Как только нагрузка на мышцы прекратится, и частота сердечного ритма придет в норму, растворение жира почти остановится. Восстанавливаться энергия в мышцах, будет из последующих приёмов пищи.

Мы можем поместить в автомобиль в 10 раз больше топлива чем ему нужно, что бы проехать сто километров. Но он не проедет эти 100 км в 10 раз быстрее. Он использует столько, сколько предусмотрено конструкцией. Возрастает только дополнительная нагрузка, из-за веса самого топлива. Что тоже не полезно.

Единственное место в теле, где можно складировать лишнюю энергию на долгое время – это тонкая жировая ткань под нашей кожей. Клетки этой ткани очень эластичны. Настолько, что в обычном состоянии их можно сравнить со сдутым воздушным шариком, но его можно надуть до гигантских, по сравнению с первоначальными, размеров.

Так же и клетки нашей жировой ткани, как воздушные шарики, могут надуваться и растягиваться до огромных размеров. Только шарики лопаются, а наши клетки нет. Молекулы пригодные для быстрого превращения в энергию в них можно складывать очень долго. И много. Клетки же почти как резиновые!

Когда вы толстеете у вас не становится больше жировых клеток. На протяжении жизни их количество одинаковое. Просто каждая из них увеличивается в размере, по мере накопления в ней запасов энергии в виде питательных веществ. И от этого вся жировая прослойка выглядит более массивно.

Представьте себе 2 грозди винограда одного цвета. Одну с очень крупными ягодами, а вторую с очень мелкими. Количество ягод в них одинаковое, а объём совсем разный. Примерно так же и с нашими жировыми клетками.

По этой причине я против липосакции, и других операций по хирургическому удалению жира. Потому что удаляется не только жир, но и сами клетки. Ваша естественная жировая прослойка выглядит как плотный обтягивающий костюм. Очень обтягивающий. Как одежда для йоги или костюм для дайвинга. Операции по удалению жира не делают слой жира меньше. Они просто вырезают куски жировой ткани. Ткани, которая в прежнем виде, уже не восстановится. Представьте гидрокостюм для дайвинга, у которого варварски вырван кусок материала на животе. Это то что остаётся под кожей. Это вредительство. Не делайте так с собой.

Если ваша пища сегодня была богата транс-жирами, будьте уверены, часть из нее, уже на завтрашнее утро будет равномерно распределена под вашей кожей. По всему телу. В естественном подкожном жировом слое.

Не много, грамм 5—10 за прием пищи богатой транс-жирами. За завтраком, за обедом и за ужином может накапливаться по 10—20 граммов жира к вашему общему весу в день. Немного ведь! К примеру, по 100 грамм концентрированной энергии в неделю у вас откладывается в жир. Если ваша пища богата транс-жирами, то незаметно эти граммы скапливаются. Дни складываются в месяцы, а лишние граммы в килограммы.

Состояние здоровья у всех разное, у кого-то больше у кого-то меньше откладывается жира. Данный пример условен. Наше тело не может переработать большое количество энергии и откладывает излишек, чтобы переработать потом, когда поступления энергии с едой будут меньше, чем нашему телу нужно для нормальной жизнедеятельности.

Расход энергии за счет жира начинается только через 40 минут любых нагрузок, которые вызывают у вас постоянное, не очень сильное повышение сердечного ритма. Жир тает только тогда, когда ваше сердце бьется быстрее, чем обычно. Быстрая ходьба, футбол, перенос коробок при переезде с 12 этажа без лифта – любые аэробные и другие нагрузки, в течении первых 40 минут, вы легко переживете, благодаря запасам энергии сконцентрированным в мышцах.

И только через 35—40 минут, в зависимости от интенсивности нагрузки, наш организм начнет черпать дополнительную энергию в жировых клетках. В первую очередь будет использоваться жир, расположенный вокруг ваших органов. Часто у вас непрерывные физические нагрузки происходят? Сколько раз в день? Даже если вы бегаєте или делаете какие-то упражнения для того что бы похудеть меньше, чем 40 минут за одну тренировку – заканчивайте,

для похудения это мало полезно. С другой стороны, любые умеренные физические нагрузки не останутся незамеченными вашим телом. Они полезны для мышц и здоровья в целом.

Сигналом того что ваш организм начал уничтожать жир будет чувство усталости и выделение пота. Если вы устали и вспотели знайте, в этот момент вы худеете. Не останавливайтесь. Чувством усталости ваш мозг пытается остановить уничтожение запасов энергии, то есть вашего жира.

Чем больше вы устанете и вспотеете, чем дольше вы сможете выдержать нагрузку после сорока минут активного движения, тем больше вы похудеете. Полтора часовая прогулка принесет пользу если вы не будете останавливаться. А если вы будете отдыхать каждые полчаса толку не будет.

## Глава 9: Из-за чего я толстею?

Воот! Сейчас будет кое-что интересное и важное. Читайте внимательно и запоминайте. Наш с вами лишний жир делается как раз из углеводов. ДА! ДА! Вот именно! А НЕ из жира, который находится на кусочке мяса, как многие до сих пор думают! Жирность сыров, творога, сметаны и других продуктов животного происхождения, к ожирению отношения не имеют.

Даже наоборот, некоторые аминокислоты, содержащиеся в животном жире, помогают в борьбе с лишним весом. Проще говоря, вы не можете потолстеть от животных жиров. Так что кушайте на здоровье. Только без фанатизма! Все хорошо в меру. Углеводы нам тоже очень нужны и полезны. Но не все подряд. Итак, давайте разбираться:

Для чего нужны:

Углеводы обеспечивают нас энергией, участвуют в создании гормонов и ферментов, необходимы для правильного усвоения белков и жиров. **НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ОЖИРЕНИЯ.**

Какие бывают и где содержатся:

Углеводы бывают простыми и сложными. Но мы с вами не будем лезть в дебри диетологии и, для удобства, разделим их на **ПОЛЕЗНЫЕ** (сложные) и **ВРЕДНЫЕ** (простые). Весь фокус углеводов вот в чём. От полезных мы получаем то количество энергии, которого нам полностью хватает для всех наших потребностей на долгое время. А от вредных получим жир на боках.

Полезные углеводы – это важный источник энергии для организма. Они являются главным источником питательных веществ для нашего мозга и мышц. Полезные углеводы, такие как овощи, бобовые, цельнозерновые продукты, являются богатыми источниками пищевых волокон, витаминов и минералов. Они помогают поддерживать нормальную работу органов и систем организма, а также усиливают наш иммунитет.

Польза полезных углеводов для похудения заключается в том, что они обладают низким гликемическим индексом. Гликемический индекс показывает, насколько быстро уровень сахара в крови повышается после приема пищи. Чем ниже гликемический индекс продукта, тем меньше будет скачек уровня сахара в крови, что способствует более длительному чувству сытости и предотвращает чрезмерный прием пищи.

## **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.