

18+

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

Маркетинг и Метаболизм

20 советов для жизни без

диет



Архитектор Антикризис

Маркетинг и метаболизм:

20 советов для жизни без диет

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73112883
ISBN 9785006891791*

Аннотация

Это не просто художественный роман о похудении. Это честная история о том, как Алиса применила свои аналитические способности к собственному питанию и образу жизни. Через личные кризисы, борьбу со «сладким монстром» и поиски подходящей физической активности, она разработала свою систему, которая навсегда изменила её жизнь.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Маркетинг и метаболизм: 20 советов для жизни без диет

Архитектор Антикризис

*Перед применением рекомендаций требуется
консультация специалиста*

© Архитектор Антикризис, 2025

ISBN 978-5-0068-9179-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Алиса, 35 лет, сидела за столом, окруженная мониторами с яркими диаграммами и почти остывшим кофе. Её мозг, заточенный под анализ потребительских трендов, вдруг отказался работать над отчётом о квартальной прибыли. За окном шел обычный ноябрьский дождь, и Алиса почувствовала знакомое желание: съесть что-нибудь утешительное.

Рука потянулась к вазе, где еще утром лежали остатки миндального печенья, купленного в честь успешного запуска проекта. Печенья там уже не было. Она вздохнула, закрыла ноутбук и решила, что этот вечер она проведет не в офисе, а дома, с сыном.

Вечер прошел в суматохе, присущей жизни работающей мамы: ужин, уроки, сказка на ночь. Кульминация наступила на детской площадке, куда она выскочила с пятилетним Мишей, чтобы «выпустить пар» перед сном.

– Мама, догони! – крикнул Миша, его смех звенел в морозном воздухе.

Алиса, конечно, побежала. Но ее «спринт» быстро превратился в одышливую, тяжелую трусцу. Она увидела, как сын, маленький и проворный, легко обегает горку, а ей приходится замедлиться, потому что резкая боль кольнула в бок. Она остановилась, прислонившись к холодной металлической опоре, пытаясь отдышаться. Миша подбежал к ней,

обеспокоенный.

– Ты устала, мам? Почему ты не бежишь?

– Нет, родной, просто... просто мама сегодня в плохой форме, – выдавила Алиса, чувствуя, как краснеют щеки.

Это был переломный момент. Не платье, которое перестало застегиваться, и не замечание коллеги. Это был взгляд её сына, полный удивления, который внезапно превратил её жизнь в новый, неотложный дедлайн. Дедлайн, в котором она должна была стать не просто хорошим маркетологом, но и мамой, способной играть со своим ребенком.

Вернувшись домой, она приняла душ и впервые за долгое время посмотрела на себя по-настоящему. Не мимоходом, бросая взгляд на причёску, а долго, оценивающе. На весах были пугающие 88 кг при росте 168 см.

– Хорошо, Алиса, – прошептала она своему отражению. – Ты умеешь продавать товар. Теперь продай идею здоровой жизни самой себе.

Она знала, что диеты из интернета – это временное решение, ведущее к «эффекту йо-йо». Ей нужен был план, как в бизнесе: четкий, измеримый, достижимый.

Ее первой целью стало не «минус 30 кг», а «понять, что я ем».

Она открыла ноутбук, но вместо рабочих таблиц набрала в поисковике: «Как начать считать калории». Это был самый сложный, самый скучный, но, как она поняла позже, самый честный шаг.

Дневник Алисы: Практические Советы (Этап 1: Честный Взгляд)

На этом этапе Алиса поняла, что нельзя бороться с врагом, которого не видишь. Самый первый и самый «тяжелый» совет, который она приняла: взять на себя ответственность за каждое съеденное блюдо.

1. Установите Приложение для Учета (Макросы/Калории)

* **Действие:** Алиса скачала приложение для отслеживания питания (например, FatSecret или MyFitnessPal).

* **Совет:** Прежде чем что-то менять, просто записывайте всё, что едите, в течение 3—7 дней. Не нужно сразу сокращать порции, нужно понять, сколько вы едите на самом деле (часто это на 30—50% больше, чем нам кажется).

2. Рассчитайте Базовый Метаболизм (БМ)

* **Действие:** Она использовала онлайн-калькулятор, чтобы определить свой БМ – количество калорий, которое тело тратит просто на поддержание жизни (дыхание, сердцебиение). Для Алисы это было около 1600 ккал.

* **Совет:** Для плавного похудения нужно создать небольшой дефицит (минус 300—500 ккал от того, что вы тратите в день). Алиса установила свою цель в 1800 ккал в день (1600 БМ + 500 на активность, минус 300 для дефицита).

3. Начните с Воды

* **Действие:** Алиса всегда пила мало чистой воды, заменяя её кофе и сладким чаем. Она поставила на рабочий стол

бутылку и обязала себя выпивать 2,5 литра воды в день.

** Совет: Вода не только ускоряет метаболизм, но и часто позволяет отличить настоящий голод от жажды. Перед тем как перекусить, выпейте стакан воды и подождите 10 минут.*

Глава 2

Первые три дня были на удивление легкими. Алиса, вооружившись кухонными весами и приложением-счетчиком, чувствовала себя не худеющей, а исследователем. Она наконец-то увидела реальную энергетическую ценность своего «легкого» завтрака из готовой гранолы (оказалось, это почти 500 ккал!), и поняла, почему её кофе с сиропом был по калориям равен полноценному обеду.

Но наступил четверг. В офисе был день рождения коллеги. На столе стоял огромный, кремовый, манящий торт «Наполеон».

Обычно Алиса съедала бы не просто кусочек, а два, запивая сладким чаем. Сегодня она посмотрела на него как на врага, который стоит 650 ккал – почти треть её дневной нормы.

– Алиса, ты почему не ешь? – спросила Марина, именинница. – Ты же любишь!

– Я... на проекте, – соврала Алиса, быстро придумывая. – Срочный, очень жесткий дедлайн по питанию.

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.