

КАК ПОТЕРЯТЬ ВЕС ЖЕНЩИНАМ

Начни путь к лёгкости
и уверенности в себе
уже сегодня!

начни уже
сегодня!



Латыпов Роберт

Роберт Латыпов

как потерять вес женщинам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73568533

SelfPub; 2026

Аннотация

Забудьте о жестких диетах и хаотичных экспериментах с телом. Книга «Как безопасно похудеть: простое руководство для женщин» сочетает научный подход и практические рекомендации для устойчивого снижения веса.

Вы узнаете, как работает метаболизм, почему резкое ограничение калорий замедляет жиросжигание и как гормоны, сон и стресс влияют на аппетит и накопление жира. Автор объясняет принципы умеренного дефицита калорий, роль белка и физической активности без перегрузок.

Пошаговые стратегии, проверенные физиологией и здравым смыслом, помогут снизить вес на 0,5–1 кг в неделю и закрепить результат без возврата килограммов.

Осознанный подход, устойчивые привычки и забота о здоровье – основа вашей новой формы.

могут иметься противопоказания необходима консультация со специалистом

Содержание

Как безопасно похудеть: простое руководство для женщин	4
Глава 1. Почему нельзя худеть быстро	5
Глава 2. Основа – питание, а не диета	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Роберт Латыпов как потерять вес женщинам

Как безопасно похудеть: простое руководство для женщин Введение

Большинство женщин хотя бы раз в жизни задумывались о похудении. Мы видим идеальные фотографии, сравниваем себя с другими и начинаем искать быстрые решения. Но правда в том, что похудение – это не гонка. Это забота о себе, о здоровье, о теле, которое служит нам каждый день.

Главное правило – терять вес безопасно, не вредя организму. В этой книге ты узнаешь, как это сделать без экстремальных диет, таблеток и постоянного стресса.

Глава 1. Почему нельзя худеть быстро

Когда человек резко сбавляет калории, тело воспринимает это как сигнал опасности. Метаболизм замедляется, мышцы теряют массу, а жир остается. Через месяц вес возвращается, часто с «прибавкой».

Быстрое похудение также нарушает гормональный баланс, ухудшает состояние кожи и волос. Поэтому главная цель – разумный темп снижения веса: 0,5–1 кг в неделю. Это безопасно и устойчиво.

Пример: если женщина весит 75 кг и хочет вернуться к 65 кг, комфортный срок – от 10 до 20 недель.

Глава 2. Основа – питание, а не диета

Все эффективные программы начинаются с питания. Диеты заставляют страдать, а правильное питание – помогает жить по-новому. Главное не голодать, а создать лёгкий дефицит калорий и выбирать натуральные продукты.

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.