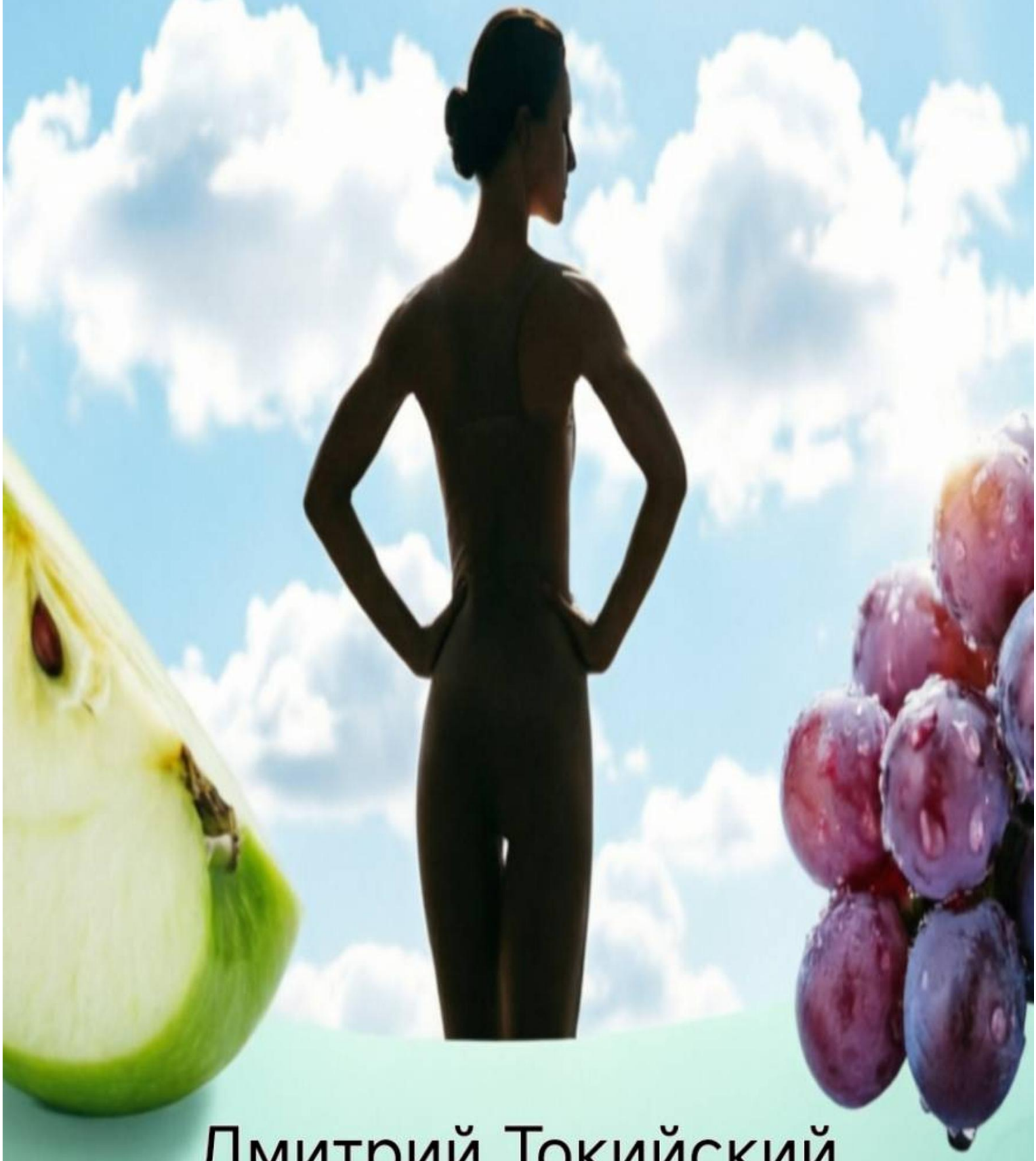
Тело мечты без голода



Дмитрий Токийский

Дмитрий Токийский

Тело мечты без голода

«Автор»
2026

Токийский Д.

Тело мечты без голода / Д. Токийский — «Автор», 2026

Устали прятать фигуру под объемной одеждой? Перепробовали все диеты, но вес возвращается с лихвой?Вы держите в руках не очередную инструкцию по голоданию. Это практическое руководство, которое изменит ваше отношение к телу раз и навсегда. Здесь нет места жестким ограничениям и чудо-таблеткам. Только работающая система из 7 секретов, основанная на физиологии и здравом смысле.

© Токийский Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
СЕКРЕТ №1: ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, СЖИГАЮЩИЕ ЖИР 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Дмитрий Токийский
Тело мечты без голода

ВВЕДЕНИЕ

Устали скрывать животик, нависающий над поясом, под многослойной одеждой? Вы не одиноки. Примерно каждый третий взрослый житель России страдает от лишнего веса, и эта проблема становится все более глобальной. Но сейчас самое время превратить ваше мягкое, дряблое тело в подтянутую и сексуальную фигуру мечты.

Забудьте о диетах с эффектом «йо-йо» и пустых обещаниях легкого похудения, после которых вы лишь чувствуете себя неудачником, борющимся с весом. Иметь стройное тело, мимо которого невозможно пройти равнодушно, и которым не терпится похвастаться, – вполне реально. Вы наткнулись на секреты сжигания жира, о которых телевизионные гуру предпочитают молчать. Приготовьтесь навсегда выбросить одежду, которая напоминала вам о лишних килограммах.

Крайне важно понимать, как именно жир откладывается в организме, чтобы знать, как заставить тело его сжигать. Вашему организму нужна пища, чтобы получать необходимую энергию для функционирования и питания клеток. Калории, содержащиеся в еде, – это и есть энергия. Чем больше калорий в продукте, тем больше «топлива» может извлечь из него тело.

Чтобы использовать эту энергию, организм должен сначала переварить пищу. Процесс пищеварения заставляет тело сжигать часть старой энергии, чтобы получить новую из еды. Чем сложнее пища переваривается, тем больше калорий расходуется в процессе.

Топливо для организма подразделяется на белки, углеводы и жиры. Это питание поддерживает тело и обеспечивает его работу. Избыточные калории в конечном итоге запасаются в жировых клетках. Часть энергии из пищи идет на непосредственное питание организма, а излишки откладываются в виде жира в «жировых клетках» вашего тела, преимущественно вокруг почек и печени.

Жировые клетки часто накапливаются в области груди, бедер и талии. По мере увеличения этих клеток ваша фигура приобретает рыхлый вид. Количество жировых клеток в организме ограничено, и они могут вместить лишь определенное количество жира. Когда этот предел достигнут, жир начинает накапливаться в мышечной ткани рук и бедер, создавая неэстетичные, дряблые конечности.

СЕКРЕТ №1: ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, СЖИГАЮЩИЕ ЖИР

Любая пища может способствовать накоплению жира, но определённые продукты на самом деле помогают его сжигать. Некоторые из них содержат минералы или витамины, которые ускоряют метаболизм и действуют как настоящие жиросжигатели. Существуют так называемые продукты с «отрицательной калорийностью» – низкокалорийные продукты, на переваривание которых организм тратит больше калорий, чем получает. Другие продукты, даже в небольших количествах, дарят чувство сытости при минимальной калорийности.

Придерживаясь правильных натуральных продуктов, вы сможете кардинально уменьшить жировую прослойку вашего тела.

Употребляя эти жиросжигающие продукты в нужное время и в правильном количестве, вы запустите процесс уменьшения жировых отложений. Добавьте в рацион продукты, которые снижают вероятность отложения жира в организме, для дополнительного эффекта. Вот список обычных продуктов, которые одновременно являются секретными жиросжигатели.

Птица, такая как курица, обладает особыми свойствами, которые повышают метаболизм, помогая вам избавляться от лишнего жира. Куриное мясо содержит мало жира и углеводов, при этом богато качественным белком. Белки требуют значительных энергозатрат для переваривания, и ещё больше энергии нужно, чтобы белки отложились в виде жира. Птица также является отличным источником железа, цинка и ниацина. Для наилучшего результата снимайте кожу с птицы перед употреблением, чтобы избежать избыточного жира.

Лосось и тунец – хорошие источники белка, которые снабжают организм полезными жирами: омега-3 и омега-6 жирными кислотами. Эти виды рыбы питательны, при этом низкокалорийные и содержат мало вредных насыщенных жиров. Употребление лосося положительно влияет на лептин – гормон, отвечающий за сжигание и накопление калорий. Высокий уровень лептина заставляет тело запасать жир. Лосось и тунец снижают уровень лептина, давая вашему метаболизму необходимый импульс для сжигания калорий.

Другие постные белки, как и в случае с другими белковыми продуктами, исследования показали: термический эффект белка выше, чем у всех остальных микронутриентов. На переваривание и усвоение белка организм тратит примерно 30% его калорий. Постные белки также подавляют аппетит, снижая склонность к перееданию. Хотя птица содержит меньше жира, постное красное мясо – такое как верхняя часть говяжьего окорока, филейная часть, дичь и другое белое мясо – тоже имеет место в жиросжигающей диете.

Цитрусовые фруктыЭ ускоряют метаболизм и снабжают организм большой дозой витамина С – вещества, участвующего в процессе сжигания жира. Цитрусовые фрукты считаются лучшими жиросжигающими продуктами, которые вы можете употреблять. Апельсины, грейпфруты, яблоки и даже помидоры обладают этими жиросжигающими свойствами. Благодаря большому разнообразию, комбинируйте несколько видов для разных вкусов и ароматов. Цитрусовые эффективно сжигают жир в области бёдер и талии.

Яблоко в день – и жир исчезнет. Яблоки содержат вещество под названием пектин, которое препятствует поглощению жира клетками и способствует усвоению воды из пищи. Это также помогает выводить жировые отложения из организма. Антиоксиданты в яблоках могут также уменьшить избыточный жир на животе, связанный с метаболическим синдромом. Яблоки богаты растворимой клетчаткой, которая помогает контролировать чувство голода.

Ягоды: Клубника, черника, малина, ежевика, вишня – выбирайте на свой вкус. Фрукты в целом насыщены витаминами и минералами. Они низкокалорийные и содержат много воды по сравнению с переработанными продуктами. Будучи превосходным источником клетчатки,

ягоды ускоряют метаболизм, помогая расщеплять пищу и жиры. Естественно сладкие и вкусные, горсть ягод надолго подарит чувство сытости и поможет избавиться от тяги к сладким напиткам с искусственными ароматизаторами и пустыми калориями.

Овсянка, значительную часть калорийности овса составляет растворимая клетчатка. Она помогает контролировать уровень сахара в крови и дольше сохраняет чувство сытости. Овсянка также снижает риск сердечных заболеваний и уменьшает уровень холестерина. Выбирайте традиционные или цельнозерновые овсяные хлопья и употребляйте их со свежими фруктами. Во время диетических фаз внимательно контролируйте размер порций.

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.