

18+

ИРИНА ЛАЙТ

ЖУНГЛ- худеем легко!



Так худеть вы еще не пробовали!

Ирина Лайт

ЖУНГЛ — худеем легко! Так худеть вы еще не пробовали!

<https://litres.ru/74143108>

ISBN 9785006963771

Аннотация

Пытались ли вы похудеть? Не получалось? Вот и я столкнулась с такой же проблемой. Перепробовала многое, но результата так и не достигла. Совершенно случайно пришла в голову идея ЖУНГЛ. И получилось! Ем все, что захочу и когда захочу и при этом теряю вес. В книге рассказываю, что и как я делала, а также о плюсах и минусах моего «изобретения». Может быть, вы тоже захотите попробовать! От души желаю вам успеха. Ирина Лайт

Содержание

Предисловие	5
Поехали!	7
Как всё начиналось, или А что, так можно было?	10
Для сомневающих	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

ЖУНГЛ — худеем легко!

Так худеть вы еще не пробовали!

Ирина Лайт

*Что бы такое съесть, чтобы похудеть?
Да что угодно!*

© Ирина Лайт, 2026

ISBN 978-5-0069-6377-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Как известно, вся наша жизнь — борьба. Мы боремся с обстоятельствами, проблемами, друг с другом, боремся «за» и «против», иногда даже сами с собой (кстати, философский вопрос: победить самого себя — это победа или поражение?).

И немалое количество людей на планете борется с лишним весом. Мотивы разные — здоровье, красота, неуверенность в себе, мнение окружающих... Некоторые люди готовы на все, чтобы только избавиться от лишних килограммов, поэтому огромную популярность получили различные диеты, таблетки, инъекции, операции и множество иных методов.

Проблема лишнего веса не обошла и меня. Я перепробовала разные диеты, разве что не решилась на радикальные меры, а результатов, которые бы удовлетворили, так и не получила.

Поэтому, когда я случайно «изобрела» свой собственный метод похудения и легко потеряла 13 килограммов менее чем за полгода, то решила поделиться собственным опытом, чтобы помочь отчаявшимся худеющим. Мне хотелось подарить немного счастья и положительных эмоций тем, кто действительно мечтает избавиться от лишних килограммов и почувствовать себя лучше и физически, и морально.

Может быть, это «изобретение» кому-то покажется странным, спорным или несерьезным, а кто-то решит попробовать, так как в борьбе с лишним весом все средства хороши. Если кому-либо удастся достигнуть результата, я буду счастлива, значит, не напрасно прожила свою жизнь, принеся кому-то радость и пользу.

Поехали!

Итак, дорогие читатели, усаживайтесь поудобнее, сейчас буду делиться с вами моим опытом.

Долго думала над тем, как точнее назвать то, о чём пойдёт речь. Метод? Способ? Но эти понятия подразумевают какую-то пошаговую инструкцию, типа «Делай раз, делай два», и так далее. Здесь же хочется рассказать о том, как без усилий и самоограничений можно терять вес и постоянно регулировать его. Так что более правильно, на мой взгляд, называть это «Мой опыт».

Сразу оговорюсь, что с медицинской точки зрения этот эксперимент, может быть, сплошная безграмотность, но мне он не навредил, надеюсь, не навредит и вам.

Мне 74 года. Всегда легко набирала вес, но молодость и занятия спортом помогали держать себя в рамках. Даже после первых родов всё было не так критично. А потом начали украдкой приходить килограммчики, и в итоге мои веса достигли цифры 83 при росте 160 см. Вроде бы не конец света, но я стала ненавидеть свои фото, которые демонстрировали весьма приличную тётю «в теле».

Надо сказать, что я не сидела сложа руки и неоднократно пыталась «не есть после шести», практиковала интервальное голодание, выдерживая 12—13 часов без еды. Это было нетрудно, так как я вообще по утрам начинаю испытывать

голод только ближе часам к одиннадцати. Но эти потуги радовали меня максимум двумя-тремя ушедшими килограммами, а потом постепенно всё возвращалось на круги своя.

Надо было придумать что-то, чтобы исправить ситуацию. В конце концов меня осенила одна идея, и я решила воплотить её в жизнь. Так появился проект «ЖУНГЛ» — название не слишком благозвучное, но ведь суть не в названии, если это помогает достичь своей мечты. Термин придумала сама, он означает «Жуй, но не глотай».

На данный момент я без труда потеряла 13 килограммов за неполные шесть месяцев, и это при том, что не особенно усердствовала. Представьте — у меня в шкафу исчезла полка с вещами «А вдруг поправлюсь», а практически всё из раздела «А вдруг похудею» я уже с удовольствием ношу.

Только подумайте о том, как многое изменится в вашей жизни, когда вы сбросите хотя бы пять ненавистных килограммов! И не важен возраст, важно то, как вы будете себя при этом ощущать. Про медицинский аспект я уже говорила. Пока у меня не было оснований считать, что ЖУНГЛ мне как-то навредил, хотя позже я поделюсь некоторыми нюансами, которые могут возникнуть (может быть!) от следования моему опыту. Если сомневаетесь или имеете какие-то опасения — проконсультируйтесь со специалистом.

Наверняка кто-то из медиков меня осудит, а кто-то, напротив, попробует ЖУНГЛ сам и тогда уже с уверенностью сможет говорить о вреде или пользе.

Если кому-то мой опыт покажется неприемлемым или даже диким — отложите эту книгу и забудьте всё, чем я поделилась. Никого не уговариваю и ничего не навязываю. Но наверняка найдутся и те, кто захочет попробовать и — я уверена! — после первых же достигнутых результатов решат продолжать до тех пор, пока не получат то, о чём давно мечтали. Именно для них я и отважилась поделиться своим опытом. Всем желаю того, чего вы сами себе желаете!

Как всё начиналось, или А что, так можно было?

А начиналось всё до смешного просто.

Сидела я как-то за компьютером и жевала кусок говядины. Мясо было вкусным, оно сначала мариновалось, потом долго томилось в духовке и, наконец, запекалось «для корочки». Но прожевать его было совершенно невозможно. Я добросовестно работала челюстями, попутно наслаждаясь вкусом, но это не принесло никаких результатов. В итоге, когда мясо превратилось в безвкусную массу, я выплюнула его в мусорник. Со вторым куском случилась та же самая история.

И тут я подумала: а что я теряю? Вкусом я насладилась сполна, а так ли уж важно проглотить то, что уже пережевано? Я быстренько соорудила бутерброд (с хлебом! с маслом! с копченой колбаской!) и начала его с энтузиазмом жевать. Забегая вперед, скажу, что твердокопченая колбаса, мясо, овощи и фрукты очень помогают «жунглировать».

Когда все вкусовые ощущения были получены, я без сожаления избавилась от пережеванных остатков бутерброда и принялась за второй — с сыром. В моей прежней жизни я бы несколько раз подумала, а стоит ли мне вообще есть такую «вредную» пищу, ведь вес был приличный, и увеличивался он очень легко. А тут я с легкостью и без угрызений

совести съела то, что хотела. До конца дня была «съедена» куриная ножка с картофельным пюре, пирожное и еще один бутерброд.

На следующий день весы порадовали меня: минус 300 граммов, и это при том, что я абсолютно не чувствовала голода, так как какое-то количество еды все равно попадало в желудок. Меня «понесло»! Каждый день — минус 200—300 граммов! Эйфория в разгаре! Хотелось целовать весы.

Но тут вмешался голос разума. Как бы ни хотелось, но нельзя терять свои килограммчики (или граммчики) так стремительно. В моем возрасте, да и в любые годы быстрая потеря веса ни к чему. Пришлось притормозить и выработать более или менее щадящую стратегию, как постепенно добиваться желаемого.

Мой традиционный «завтрак» — чашка кофе с лимоном и медом (попробуйте, рекомендую!) — я оставила без изменений (ломтик лимона я съедаю вместе с кожурой). Когда появлялось чувство голода, выпивала немного кефира или йогурта.

Через некоторое время начинала «питаться», то есть, «жунглировать». Добросовестно и нудно жевала все, что хотелось. При этом позволяла себе проглотить немного лакомых кусочков. Кстати, овощи и фрукты я ем нормально, но без фанатизма — калорий минимум, а польза налицо.

И это дало свои результаты. Вес начал уходить постепенно, иногда по два-три дня держался на одной отметке, но ме-

ня это уже не пугало. В итоге на данный момент минус 13 килограммов, но я продолжаю свой эксперимент. В идеале надо бы сбросить еще пяток килограммов для полного счастья, и я абсолютно уверена, что мне это по силам.

Для сомневающихся

Те, кто еще со мной, давайте разберемся, трудно ли это — жевать и не глотать.

Когда вы получаете наслаждение от еды? Когда идет процесс пережевывания, вы ощущаете вкус, аромат и прелесть того, что вы едите. Это работают ваши вкусовые рецепторы. Но рано или поздно «новизна» уходит, и теперь у вас во рту по сути остается безвкусная масса. Все, что вы хотели, вы получили. Теперь совсем нетрудно избавиться от этих остатков. В любом случае какое-то количество вашего бутерброда или куска мяса попадет в ваш желудок. То есть, вместо, грубо говоря, 100 граммов в ваш желудок «упадет» максимум 10—20 граммов. Чувствуете разницу? Вот и я ее чувствую, о чем говорят цифры на весах. Так что стоит попробовать, и вы поймете — все не так уж страшно и трудно.

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.