

Михаил Смирнов

Как гарантированно похудеть без голода и упражнений



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.24
ББК 51.204.0
С50

Смирнов М. В.

Как гарантированно похудеть без голода и упражнений / М. В.
Смирнов — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2018. — 46 с.

ISBN 978-5-5321-1270-4

Если вы уже перепробовали два миллиарда диет из модных журналов и уже отчаялись похудеть, то эта книга для вас. В ней я расскажу вам о такой диете, которая 100% даст вам результат, без голода и обязательных физических упражнений. Единственный вариант, при котором эта диета может не сработать, это если вы не будете её соблюдать. Во всех остальных случаях она даст вам максимально быстрый результат, из тех результатов, которые вообще можно получить при помощи диеты. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-5321-1270-4

© Смирнов М. В., текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2018

Вступление

Если вы уже перепробовали два миллиарда диет из модных журналов, и уже отчаялись похудеть, то эта книга для вас. В этой небольшой книге я расскажу вам о такой диете, которая 100% даст вам результат, без голода и обязательных физических упражнений. Единственный вариант, при котором эта диета может не сработать, — это если вы не будете её соблюдать. Во всех остальных случаях она даст вам максимально быстрый результат, из тех результатов, которые вообще можно получить при помощи диеты. Я сам время от времени придерживаюсь этой диеты, и когда я сажусь на неё, то стабильно сбрасываю по 3-4 килограмма за месяц. Причём первые 2-3 килограмма уходят уже в течение первой недели. Дальнейшие результаты зависят от продолжительности соблюдения диеты и количества имеющего у вас лишнего веса. Большой лишний вес уходит быстрее и проще. Маленькие «остатки» дожигаются сложнее. Два главных преимущества этой диеты заключаются в том, что она, во-первых, действительно эффективно работает (в отличие от тех идиотских псевдодиет, о которых вы читали в журналах), а во-вторых, как я уже сказал выше, на ней вам не нужно морить себя голодом, и благодаря этому вы можете придерживаться этой диеты сколько угодно долго. Эти два фактора крайне важны. Каждый из них одинаково важен. Если исключить хотя бы один из них, то весь смысл этой диеты потеряется. Вы можете худеть эффективнее, но вам придётся голодать, и поэтому вы не сможете придерживаться такой диеты хоть сколь-нибудь длительное время (как правило, люди бросают такие диеты уже на 2-й день). Вы можете не голодать на некоторых диетах, но при этом и не худеть. То есть, смысла от таких диет тоже нет. Поэтому вам нужна именно такая диета, на которой вы можете одновременно и худеть, и всегда быть сытыми. Это действительно два крайне важных условия, и они в обязательном порядке должны выполняться одновременно, а не по отдельности. И, пожалуй, та диета, о которой я подробно расскажу вам в этой книге, является единственной в своём роде диетой, в которой эти

два условия действительно выполняются. Скажу сразу, если раньше вы не сталкивались с диетами подобного рода, то она, на первый взгляд, может показаться вам странной и необычной. Вам может показаться, что такая диета просто не может сработать, потому что она противоречит всему тому, что вам говорили раньше. Поэтому ваша задача – отбросить всё, что вы знали о диетах, и открыть свою голову для новой и полезной информации. Для той информации, которая поможет вам сбросить несколько килограмм ненавистного жира уже в течение этой недели. Вся информация, которую вы прочитаете на страницах этой книги, опробована мной на личном опыте многократно! Это действительно безотказный способ! На страницах интернета вы можете найти разрозненные обрывки информации об этой диете. Но найти исчерпывающую информацию от человека-практика практически невозможно. Раньше сам страдал из-за того, что не знал, как именно можно избавиться от лишнего веса, но когда я узнал о том, что сейчас собираюсь рассказать вам, всё изменилось, и теперь задача по снижению веса стала для меня понятной как дважды-два. И если вы прочитаете эту книгу от начала и до конца, то вам больше не придётся искать ещё какую-то информацию о том как похудеть. Вопрос похудения станет для вас предельно понятным, и вы сами сможете давать советы нуждающимся, и удивлять всех своей стройностью. Итак, поехали!

Что же это за диета?

Основа нашего способа – низкоуглеводная диета. Принципы низкоуглеводного питания используются в таких диетах, как диета Аткинса, диета Дюкана, а также, в так называемой «кремлевской диете». Не спешите закрывать эту книгу, если раньше вам доводилось слышать негативное мнение об этих диетах. Сначала узнайте всё сами! Как я уже говорил, сейчас вам нужно отбросить все свои предрассудки и стереотипы, и открыть голову для новой информации. Низкоуглеводная диета предусматривает резкое ограничение или полное исключение из рациона углеводной пищи. Только белки и жиры. Дело в том, что для получения энергии организм может использовать как углеводы, так и жиры. Но углеводы для него, все-таки, предпочтительнее. Поэтому если организму есть из чего выбирать, он будет откладывать жиры на потом, а питаться будет углеводами. Переход на питание жирами, а в частности, подкожным жиром, осуществляется только тогда, когда нет альтернативы, то есть, когда нет углеводов. Именно поэтому мы должны исключить на время углеводы из нашего питания. Жировое питание называется кетозом, и именно в кетозное состояние мы должны перевести наш организм, для того чтобы он начал не как-нибудь, а активно сжигать накопленные жировые запасы. На время похудения питаться мы будем белковой пищей, а это, прежде всего, следующие продукты: мясо, рыба, птица, яйца, творог. А углеводные продукты, то есть каши, картофель, крахмалистые овощи, сладости, нужно исключить. Вам может показаться это странным. Как это так? Разве можно есть мясо и худеть? Оказывается можно! И не только можно, а только так, по сути дела, и можно похудеть. Это противоречит общепринятому мнению, но это действительно так. С детства нам внушали, что жиреют от жирного. На самом деле, жиреют от углеводов. В белковых продуктах, как правило, содержится достаточно много жира, но это не помешает вам похудеть! Именно так. Вы можете есть ещё больше жирных продуктов, и худеть, при условии, что вы не употребляете углеводы. Белковые продукты стоят дороже, чем угле-

водные, поэтому низкоуглеводная диета потребует от вас несколько больших затрат денег на питание. Также вам нужно предусмотреть возможность организации для себя такой диеты. Препятствием на пути к этому могут быть, например, ваши родители, если вы живете с ними вместе и питаетесь сообща. Они могут не разделять ваших идей, или просто быть не в курсе ваших начинаний, и подавать вам, например, картофельное пюре, что вам в этот период не подходит. Именно такие моменты я имею в виду, когда говорю про возможность организации диеты. Углеводы можно принимать только в небольших количествах. Причем, это должны быть, предпочтительно, не легкоусваиваемые быстрые углеводы, вроде сладостей, а трудноперерабатываемые сложные углеводы, например, зелень и некрахмалистые овощи. Зелень вообще нужно есть обязательно, не только в период диеты, но в период диеты особенно. Она помогает в переваривании белковой пищи и содержит много полезных веществ. Неплохо будет поддержать себя поливитаминами. Пить воды нужно больше, чем обычно. Причем лучше пить именно простую чистую воду, а не чай, кофе, или другие напитки, хотя чай и кофе не запрещены, но только без сахара. Калорийность можно не считать, но, все же, нужно руководствоваться здравым смыслом и не объедаться до потери пульса. Переход на эту диету лучше осуществлять не сразу, а постепенно, например, в течение месяца, каждую неделю снижая количество углеводов на 50 грамм, до тех пор, пока не дойдете до 50 г в сутки. Хотя вариант с быстрым входом в диету тоже возможен, но при этом вы можете столкнуться с некоторыми трудностями, о которых мы с вами ещё подробно поговорим. Сейчас ваша задача – уяснить для себя основы данной диеты, понять общий подход, а конкретику мы будем разбирать дальше. Выход из диеты желательно делать так же постепенно, как и вход, то есть нужно постепенно увеличивать количество углеводов, пока не выйдете на нужный уровень. Но это условие тоже нельзя назвать обязательным, и на практике можно поступать и так, и так. Кстати, регулируя количество углеводов, вы сможете в дальнейшем регулировать свой вес. Если вам покажется, что вы полнеете, значит нужно сократить количество углеводов. Если худеете сильнее, чем вам нужно – добавьте угле-

водов. Таким образом, можно найти такое количество, при котором ваш вес будет оптимальным.

Одна из главных проблем низкоуглеводной диеты

Одна из главных проблем этой диеты – это слабость. Да-да, слабость! Если вы хоть раз пробовали садиться на низкоуглеводку, то, наверняка, вы уже испытали это на себе. Как я уже говорил, наш организм предпочитает брать энергию из углеводов, а может из жиров. Но предпочитает, всё таки, из углеводов. Поэтому, когда мы убираем углеводы из рациона, то ему, нехотя, приходится перестраивать своё энергообеспечение, и переходить в состояние кетоза. Особенность этого состояния как раз таки заключается в том, что вы становитесь слабыми. У вас пропадают силы. Подняться на четвёртый этаж по лестнице становится очень трудно. На тренировке (если вы, вдруг, ещё и тренируетесь) вам не хочется «пахать», а хочется отдыхать. Откровенно говоря, состояние не из приятных. Совсем не приятное состояние! Мало того, вы становитесь не только физически слабым, но и умственно заторможенным:-) Вот такие вот дела. Вот на что я вас толкаю! И, конечно же, у вас возникает вопрос: «И что, с этим ничего нельзя поделать?!» Отвечаю: «Можно!». Во-первых, это состояние длиться не так уж и долго. У разных людей может длиться по-разному, но примерно 7-10 дней. Да, эти первые дни придется потерпеть, но потом организм перестраивается, адаптируется, и слабость проходит. И вы снова начинаете себя нормально чувствовать. И снова появляются силы. Во-вторых, этот побочный эффект проявляется больше всего в тех случаях, когда вы садитесь на низкоуглеводку одним днём. То есть, жили вы жили, если себе по 250 грамм углеводов в день (а то и больше), а потом вдруг раз, и сели на 50 грамм в день. Без предупреждений. Вот в этом случае всё это и проявится во всей своей красе. Если же вы начнёте снижать количество углеводов, постепенно, ну, скажем, на 50 грамм в неделю, то вы можете даже и не почувствовать никакой слабости, так как адаптация к новому типу питания пройдёт незаметно для вас. То есть, вы, например, в одну неделю едите 250 грамм углево-

дов в день. Через неделю начинаете есть по 200 грамм в день. Через неделю – 150 грамм. Еще через неделю – 100 грамм. И потом переходите на 50 грамм в день, и на этом количестве сидите столько, сколько вам нужно. Вот и весь секрет! На самом деле, можно делать и так, и так. Можно садиться разом, можно постепенно. Но разницу я вам объяснил. Причем, некоторые люди, по ошибке, считают (и убеждают в этом других), что низкоуглеводка вредна для организма из-за того, что вы станете тупыми:-) А еще некоторые говорят, что организм, и, в частности, головной мозг, не могут жить без сахара и углеводов. Это не так! Заторможенность и слабость – это временный эффект. Жить без углеводов – можно. Проверял на себе! Поэтому, не думайте, что низкоуглеводка – это плохая диета, раз у неё есть какие-то проблемы и недостатки. Это лучшая диета на свете. Эффективнее ещё не придумали.

Ещё одна проблема низкоуглеводной диеты

Когда я сам первый раз сидел на эту диету, то я думал, что это диета моей мечты. Я люблю белковую пищу, люблю мясо, и не очень люблю всякие там каши. Я, конечно, ем углеводную пищу, но не потому что очень уж сильно её люблю, а просто потому что нужно что-то есть:-) Поэтому мне казалось, что раз на этой диете мне нужно будет есть как раз таки белковую пищу, то это как раз то, о чём я всегда мечтал:-) Это совмещение приятного с полезным. Но... Когда прошло несколько дней, я понял, что мне очень сильно хочется углеводов. Я понял, что я волком смотрю на хлеб, кашу, и любые другие углеводы. Это настоящая ломка. И это как раз тот самый второй побочный эффект, про который я вам хочу рассказать. Когда вы откажетесь от углеводов, то вам очень сильно захочется этих самых углеводов. Даже если сейчас вы думаете, что сможете с легкостью от них отказаться. А происходит это потому, что, как вы уже знаете, организм может извлекать энергию для своей жизнедеятельности как из углеводов, так и из жиров. Но углеводы являются для него предпочтительнее, так как организму проще их расщеплять. Организм пытается идти по пути наименьшего сопротивления. Поэтому когда вы начинаете делать такие выходы, то он начинает «заставлять» вас хотеть углеводов. У организма нет программы «Кубики к лету». У него есть программа «Выжить любой ценой, и не умереть от голода». Эта программа закладывалась в нас тысячелетиями. И самое плохое в этом, это то, что бороться с этим практически никак не получится. Это нужно просто перетерпеть. Проявить волевое усилие, и вспомнить, что красота требует жертв. Радуйтесь хотя бы тому, что на этой диете вам не нужно морить себя голодом. Вы можете есть и худеть, а это дорогого стоит. Примерно через 7-10 дней после начала диеты тяга к углеводам может ослабиться, но совсем не пропадёт. Я замечал, что практически полностью эта тяга пропадает примерно через месяц. А на начальном этапе мы можем только попытаться ослабить