

Т.Валентайн

12 недельный

ПИНГВИН

КОМПЛЕКС



Верни себе
стройность!

Татьяна Валентайн

**12 недельный TRIGGER
комплекс. Верни
себе стройность!**

«Издательские решения»

Валентайн Т. В.

12 недельный TRIGGER комплекс. Верни себе стройность!
/ Т. В. Валентайн — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851264-3

Этот комплекс рассчитан на неспортивных людей. За 12 недель он запускает все необходимые механизмы в вашем теле, которые постепенно приведут ваше тело в норму. А стройность — это норма. Ваше тело скажет этому комплексу «ДА!»

ISBN 978-5-44-851264-3

© Валентайн Т. В.
© Издательские решения

Содержание

12-недельный триггер-комплекс, которому тело говорит «да!»	6
Норма	7
Триггер	9
Питание	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

12 недельный TRIGGER комплекс Верни себе стройность!

Татьяна Валентиновна Валентайн

© Татьяна Валентиновна Валентайн, 2017

ISBN 978-5-4485-1264-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ЭТА НЕБОЛЬШАЯ КНИЖКА ОЧЕНЬ НУЖНА СОВСЕМ НЕСПОРТИВНЫМ
ЛЮДЯМ, СТРЕМЯЩИМСЯ
ВЕРНУТЬ СЕБЕ СТРОЙНОСТЬ**



12-недельный триггер-комплекс, которому тело говорит «да!»

*ЗА ФИГУРОЙ МОЖНО СЛЕДИТЬ. А МОЖНО
НАБЛЮДАТЬ...*

Норма



Колдуны в Африке – явление обычное, и даже обыденное. К ним обращаются по всем вопросам – и узнать будущее, и принять то или иное решение, и вылечить и снять, впрочем так же как и навести, порчу... Но есть там очень необычные колдуны. Их единицы, знают их поименно во всех племенах и деревнях Их мастерство передается строго от отца к сыну. И «работа» их тоже необычная и дорого стоит. К ним обращаются тогда, когда люди стоят на грани вымирания – например, засуха подряд несколько лет, нет урожая или падеж скота, или наоборот, дожди льют не переставая. Тогда вся деревня складывается, и приглашается этот «специальный» колдун.

Он приходит, обходит деревню, потом удаляется в построенную для него хижину недалеко от деревни и сидит в ней три, четыре, пять дней. И нельзя его никоим образом беспокоить. Затем этот колдун уходит. И что? А то, что начинают происходить изменения – вдруг начинает идти дождь после многолетней засухи, или, наоборот, прекращается после многодневных потопов. И урожай растет, и скот перестает погибать. И люди выздоравливают.

И все приходит в норму.

Последнее слово – ключевое. НОРМА. Так что же делает этот колдун?

Одного из них удалось – таки разговорить, и ответил он на этот вопрос примерно так: Я привожу энергии в баланс.

Вот так «просто». Если энергии разбалансированы, то гармонии нет. И начинаются несчастья – то падеж скота, то болезни, потом и природа подключается засухой или дождями...

Так и в нашем организме. Дисбаланс энергий приводит к неправильному усвоению пищи, начинаются недомогания, появляется лишний вес, или, наоборот, человек никак не может поправиться. (Почувствуйте это слово – ПОПРАВИТЬ-СЯ!) Это дисбаланс, НЕ норма.

Если исключить случаи, когда лишний вес является следствием определенных заболеваний, то ВСЕГДА наше тело просто защищается. Жир – это защита для тела. Таким образом оно как бы одевается и отделяется от враждебной среды.

Таким образом мы защищаемся от длительных стрессов, обид, чувства вины, от всяких «козлов» и таких же ревнивых мужей.

Я это точно знаю. Я долго противостояла ревности – абсолютно беспочвенной и неоправданной – моего мужа, пока однажды не поняла очень ясно, что его ревность – это просто «тараканы» в его голове, некий «сдвиг по фазе», а не моя вина, которая меня долго угнетала. Поняла я это однажды, когда он напомнил мне о «том» случае в санатории, когда я якобы улыбалась мужчине за нашим столиком в ресторане, а он улыбался мне в ответ. И потому мой муж сделал вывод, что мы с этим мужчиной замыслили что-то... Я с трудом вспомнила санаторий, поскольку это было много лет назад, и совсем не вспомнила ни мужчину, ни ресторан. И вот тут я ясно поняла – да он – мой муж – просто больной. Ревность – это болезнь. Столько лет прошло. А он – только представьте! – все эти годы жил с этим воспоминанием, думал об этом, представлял себе черт знает что. Ну не больной???

И вот тогда меня отпустило. Я прямо ощутила, как уходит какой-то блок из моего тела. Все. Я перестала чувствовать себя виноватой.

Психологическая защита формируется долго, а потом переходит на физический уровень. И снять такую защиту сразу не получится. Важно понять, от чего именно вы защищаетесь. Что не так? И как можно это «не так» исключить из вашей жизни. Я еще раз хочу сказать, что у лишнего веса есть психологическая причина. От чего вы защищаетесь? Как только вы поймете причину, вы уже победите. Но если нельзя убрать это «не так» из вашей жизни, то измените к этому свое отношение. Как это произошло со мной. Что, мой муж вдруг перестал ревновать? Ничего подобного. Но меня уже это не касается. Это его тараканы, пусть он сам с ними справляется.

И еще – мы должны быть БЛАГОДАРНЫ телу за эту защиту. Для нас стройная фигура имеет значение. А для тела главное – выжить. И неизвестно, что бы случилось с нами, если бы наш стресс не ослаблялся такой защитой... НО

Количество переходит в качество. Это – ЗАКОН. И если жира становится очень много, а необходимость защита уже не столь необходима, то лишний жир становится угрозой телу. Только оно уже научилось жить именно так, и объяснить ему, что надо жить по-другому, не так просто.

Мой уважаемый Читатель, позвольте мне поделиться с Вами комплексом, который день за днем, постепенно, учит тело жить по другим принципам и возвращает организм в НОРМУ. И тогда все налаживается – и лишний вес постепенно уходит, или наоборот, человек начинает поправляться. Этот комплекс подходит всем, даже совсем – совсем неспортивным (как я).

Я считаю его универсальным, подходящим каждому, независимо от возраста и степени физической подготовки. И, что немаловажно, он не отнимает много времени.

Триггер

А почему триггер? Триггер означает спусковой крючок. Триггер-комплекс запускает механизм как в теле, так и в вашей психике, который постепенно возвращает ваше тело в его нормальное состояние.



Книг по избавлению от лишних килограммов много. Большинство из них описывает те или иные диеты, или учит «правильно» питаться. Вообще-то, это работает. Долго. Тяжело. С большим количеством ограничений. No pain – no gain, как говорят англичане. Но работает!

Я знаю это по двум моим хорошим знакомым, которые изменили свои привычки в питании и действительно похудели. Процесс занял два года для первого и два года с половиной во втором случае. Надеюсь, что лишний вес к ним более не вернется, поскольку за это время они действительно изменили свое питание.

Однако, я полагаю, что большинство все же просто переедает. Растянутый желудок просто не насыщается нормальной порцией. У некоторых желудок настолько растянут, что врачи рекомендуют им операцию по уменьшению объема желудка.



Но я, как, надеюсь, и Вы тоже, против подобных мер.

Кстати, ученые мужи утверждают, что количество пищи, необходимое и ДОСТАТОЧНОЕ для питания и сохранения активности, помещается в горсти человека. Вот так.

Да, двое моих очень хороших знакомых действительно похудели, изменив свое питание. Но тем не менее, я взяла слово «правильное» в кавычки в предыдущем абзаце. Это не случайно. Я последнее время очень скептически и даже негативно отношусь как к диетам и диетологам так и к самой «науке» о «правильном» питании

Я изучила нескольких авторов, которые называли себя учеными, честно корпела над их трудами, поставив перед собой цель разобраться... но потом сделала для себя вывод, что науки такой – диетологии – не существует. Все это – просто дань моде и маркетинговый ход. Потому что один «научно» объясняет необходимость дробного и частого питания для улучшения метаболизма, а другой «научно» утверждает, что это – миф, третий показывает важность завтрака и важность «не есть после шести», четвертый тут же обосновывает неправильность этого положения.

Один с пеной у рта доказывает, что только белковая пища поможет похудеть, а углеводы перерабатываются в жиры, тогда как «наука» объясняет, что углеводы очень редко, только при определенных условиях, перерабатываются в жиры.

Насчет того, что жирную пищу есть вредно, мы знаем уже очень давно. Каждая уважающая себя компания производит наряду с нормальными продуктами обезжиренные – молоко, творог, йогурт... Однако сейчас ученые уже не столь уверены в этом положении и объясняют, что **жир организму необходим**. Конечно, необходим. Со своим мужем офицером несколько лет прожила в одной азиатской стране. Количества жира в их пище меня просто поражало. Они едят руками, а жир стекает у них и по рукам и по подбородку. Однако, жирных людей там почти нет.

Ну все, не буду больше рассказывать о том, что они, так называемые диетологи, пишут. Закрыв последнюю книгу, я поняла, что просто потратила много времени и сил на ерунду. И, вообще, если мы не можем заказывать продукты самолетом из какого-то далекого от цивилизации и потому экологически чистого, уголка нашей планеты, а покупаем еду в ближайшем супермаркете, то и говорить, что полезно есть, а что вредно, просто тратить время. В одной недавней передаче по телевизору один профессор на вопрос «что надо есть» ответил, что есть сейчас вообще вредно:)))

К сожалению, в этой шутке есть большая доля правды...

Питание

Так что же с питанием, если мы хотим вернуть себе стройность?

Первое:

пищу надо ПРИНИМАТЬ, то есть надо не просто есть а ТРАПЕЗНИЧАТЬ, выделять на это время, тщательно ее пережевывать. ТРАПЕЗА – это время специально отведенное на прием пищи. Если мы сочетаем питание с игрой за компьютером или просмотром телевизора или чтением книги, то мы некоторое время спустя и имеем проблемы с пищеварением и лишним весом. (Я знаю это по собственному опыту, к сожалению. Было время, когда я просто не могла есть, если не читала.) И если соблюдать это важное правило, то ТРАПЕЗА не дает никакой возможности им – этим проблемам – появиться.

Второе:

Надо помнить о том, что сигнал о насыщении поступает в мозг только примерно через 20 минут после приема пищи. Именно поэтому мы часто переедаем, поскольку не чувствуем насыщения и продолжаем поглощать все то, что есть на столе. Однако, если жевать долго и есть медленно – ВКУШАЯ пищу, то мы получаем сигнал о насыщении, съев намного меньше.

Третье:

Важно определить для себя **РЕЖИМ** питания. Тут есть несколько подходов, и несмотря на свою кажущуюся парадоксальность, все очень хорошо способствуют похудению.

РЕЖИМ ПО ГОЛОДУ – едите ТОЛЬКО тогда, когда чувствуете голод. Приемов пищи при таком режиме может быть только один или два или три – слушайте свое тело. И никаких – даже маленьких! – перекусов между приемами пищи.

Этот режим очень подходит тем, у кого здоровая система пищеварения. А также для тех, кто чувствует голод. Очень многие люди просто не чувствуют голод, а едят по аппетиту.

РЕЖИМ ТРИ ЧАСА – едим строго через три часа, даже если голода, как такового, не испытываем. Просто прошло ровно три часа, и мы что-то кладем в желудок. Постепенно организм начинает потреблять все меньше пищи при таком питании. И вес начинает уходить. Этот режим отлично подходит тем, у кого проблемы с желудочно-кишечным трактом.

РЕЖИМ АРИСТОКРАТОВ

Я назвала этот режим так, потому что именно он использовался (и используется) в аристократических семьях и запада и востока. Смысл этого режима в строгом соблюдении приема пищи по часам. Например, завтрак в 8. Обед в 13, полдник в 16 или известный «пятичасовой чай» в Англии. Ужин в 19 и перед сном стакан кефира, сока или молока. При этом если опоздал на обед, то остаешься без обеда. Или соответственно без ужина...

В наших условиях выдержать такой режим очень непросто – работа...

Четвертое:

В наше очень не комфортное для желудка время очень важно соблюдать **РН баланс**.

Мы все закисляем наш организм. Мясо, рыба, яйца и т. д. создают кислую среду, а овощи, зелень, авокадо, лимон (как ни парадоксально) ощелачивают организм. Нарушение баланса как в одну, так и в другую сторону ведут к проблемам метаболизма и, соответственно, к лишнему весу.

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.