

Михаил Титов

20 секретов успешного похудения

20 САМЫХ ВАЖНЫХ СЕКРЕТОВ
УСПЕШНОГО ПОХУДЕНИЯ И
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ
ЛИШНЕГО ВЕСА
НАВСЕГДА!



Михаил Титов

**20 секретов успешного похудения.
20 самых важных секретов
успешного похудения и избавления
от лишнего веса НАВСЕГДА!**

«Издательские решения»

Титов М.

20 секретов успешного похудения. 20 самых важных секретов
успешного похудения и избавления от лишнего веса НАВСЕГДА! /
М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857103-9

Ваши усилия по снижению веса не приводят к нужному результату? Может быть, это делает Вашу жизнь несчастной? Если Вы перепробовали всё, чтобы похудеть, и всё же, несмотря на Ваше сильное желание, вы по-прежнему мучаетесь от: • безрезультативности; • нет потери веса; • нет мотивации... Если это о Вас, то сегодня Вам повезло! Я расскажу вам, как правильно сбросить вес!

ISBN 978-5-44-857103-9

© Титов М.

© Издательские решения

Содержание

Правовая информация	6
Введение	7
Секрет №1. Ежедневно выпивайте 6—10 стаканов воды	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

20 секретов успешного похудения 20 самых важных секретов успешного похудения и избавления от лишнего веса НАВСЕГДА!

Михаил Титов

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-7103-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

Введение

То, что население наиболее развитых стран толстеет, это общепризнанный и подтвержденный факт, и речь не идёт о постепенном увеличении показателей. Происходит взрывообразный рост числа людей, страдающих значительной избыточностью массы тела или получивших клинический диагноз «ожирение».

Такой стремительный рост возлагает тяжелое бремя на и без того перегруженную и испытывающую нехватку ресурсов систему здравоохранения во многих странах.

В то же время статистические данные за последние несколько лет дают серьезные основания полагать, что тенденция полнеть день ото дня, которая наблюдается среди граждан большинства развитых стран, в ближайшее время вряд ли изменится в лучшую сторону, если не будут приняты радикальные меры.

Следовательно, нагрузка на систему здравоохранения по всему миру также будет возрастать, что, в свою очередь, означает вероятность неизбежного достижения предела её прочности в ближайшем будущем. Это значит, что, если у вас избыточная масса тела, или вы страдаете ожирением, то вам необходимо немедленно изучить «20 секретов успешного похудения», ведь в некотором смысле это представляет собой серьёзный шаг вперед, как минимум в двух крайне важных направлениях.

1. Во-первых, это служит показателем того, что у вас или кого-то из ваших близких – возможно, у члена семьи или другого дорогого вам человека – проблемы с лишним весом. Более того, если проблема именно у вас, а не у кого-то еще, то это также показывает, что вы признаёте существование этой проблемы, а это часто первый и самый трудный шаг на пути к ее решению.

2. Во-вторых, тот факт, что вы сейчас читаете эти строки, показывает, что вы решили что-то с этой проблемой делать, и это решение представляет собой чрезвычайно важный сдвиг в сознании и в том, как вы относитесь к себе в нынешней своей форме.

Немногие тучные и страдающие ожирением люди из тех, кого я знаю, довольны своим физическим состоянием, но я знаю кучу людей, которых, по-видимому, вполне удовлетворяет ситуация, когда они всё время откладывают своё решение начать снижать вес на завтра. К сожалению, «завтра» для таких людей никогда не наступает, либо потому, что они выбирают попросту игнорировать свою проблему, либо потому, что проблема с лишним весом является тем первичным фактором, который убивает их раньше.

Я не приношу извинений за такую прямолинейность, за то, что говорю, как есть, ничего не приукрашивая, потому что люди с избыточной массой тела и страдающие ожирением представляют собой бремя, тяжесть которого непрерывно возрастает, на плечах всего человеческого общества.

Если мы не начнём бороться с тенденцией к ожирению в самое ближайшее время, то не заставит себя ждать тот день, когда система здравоохранения рухнет под тяжестью работы по оказанию медицинских услуг людям, чьи проблемы со здоровьем, в общем и целом, стали результатом их потакания собственным слабостям и неспособности или нежелания обуздать свои вредные привычки.

Мне известно, что в Великобритании (где, как вы помните, существует Национальная служба здравоохранения, которая, как считается, должна предоставлять лечение всем) есть больницы, которые уже сейчас отказывают в предоставлении медицинских услуг людям с ожирением или крайне избыточной массой тела. Я уверен, что эта тенденция с большой долей вероятности в ближайшие годы распространится намного шире и не только в пределах Соединённого Королевства.

Предположим, что вы живете там, где за медицинский уход и лечение нужно платить, так что вы могли бы сказать, что вас это никогда не коснется, постольку поскольку вы и впредь намерены платить за предоставление вам медицинских услуг.

Допустим, но что произойдет, если суммы выставляемых вам счетов удвоятся или утроятся из-за того, что вы страдаете избыточной массой тела или ожирением? А так и будет, поскольку связанные с проведением серьёзных медицинских манипуляций риски у тучных людей значительно выше, и вы можете быть уверены в том, что службы здравоохранения начнут учитывать этот фактор, рассчитывая стоимость своих услуг, если они ещё этого не делают. Вы читаете эти строки, и для меня это знак того, что вы не хотите оставаться толстыми или страдать ожирением вечно.

Соблюдать диету с целью похудения и сохранения массы тела нелегко. Если бы это было так, то, наверное, мы все были бы худыми. Раз уж это не так, то я дам Вам подсказки, которыми пользуются те, кто успешно борется с лишним весом, чтобы и другие люди тоже могли извлечь из них пользу.

Итак, давайте разберемся, в чём состоят 20 секретов успешного похудения.

Секрет №1. Ежедневно выпивайте 6—10 стаканов воды

Ладно, сразу скажу, что для многих это большая проблема. Вода не такая уж приятная на вкус, потому что вкуса у нее нет. Выпивать чашку воды от 6 до 10 раз в день становится тем проще, чем дольше вы на самом деле это делаете. Всё дело лишь в том, чтобы приучить свои вкусовые рецепторы, себя самих, и тогда это будет даваться легче. Как только вы начнёте воспитывать в себе эту привычку, вы станете жаждать воды.

Для начала, нужно выпивать стакан воды первым делом утром, натощак – это *запустит* метаболизм. Наверное, этот стакан воды выпивается легче всего, и это будет служить напоминанием о том, что нужно пить воду в течение всего дня. А ещё лучше выпить два стакана.

Так почему специалисты рекомендуют нам пить много воды, и почему это считается необходимым для здоровой жизни?

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.