

A close-up photograph of a woman eating french fries. She is holding a single fry to her mouth with her right hand, which has a ring on the ring finger and pink nail polish. In the foreground, she holds a red McDonald's container filled with golden-brown french fries. The container has the yellow McDonald's logo and some text in a foreign language. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

ТАТЬЯНА МИХЕЕВА

# КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ВЕС БЕЗ ДИЕТ И ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Татьяна Михеева

**Как контролировать свой вес без  
диет и изнурительных тренировок**

«Издательские решения»

**Михеева Т.**

Как контролировать свой вес без диет и изнурительных тренировок  
/ Т. Михеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935944-5

Какая девушка не мечтает сбросить пару лишних килограммов без диет и изнурительных тренировок? Я не исключение. Бродя по просторам нашего интернета, я нашла интересный способ, как можно есть неограниченное количество раз в день и любые продукты и при этом контролировать свой вес без изнурительных тренировок.

ISBN 978-5-44-935944-5

© Михеева Т.  
© Издательские решения

# Содержание

Другие книги автора	6
Введение	7
Метод Мишеля Мантиньяка	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как контролировать свой вес без диет и изнурительных тренировок**

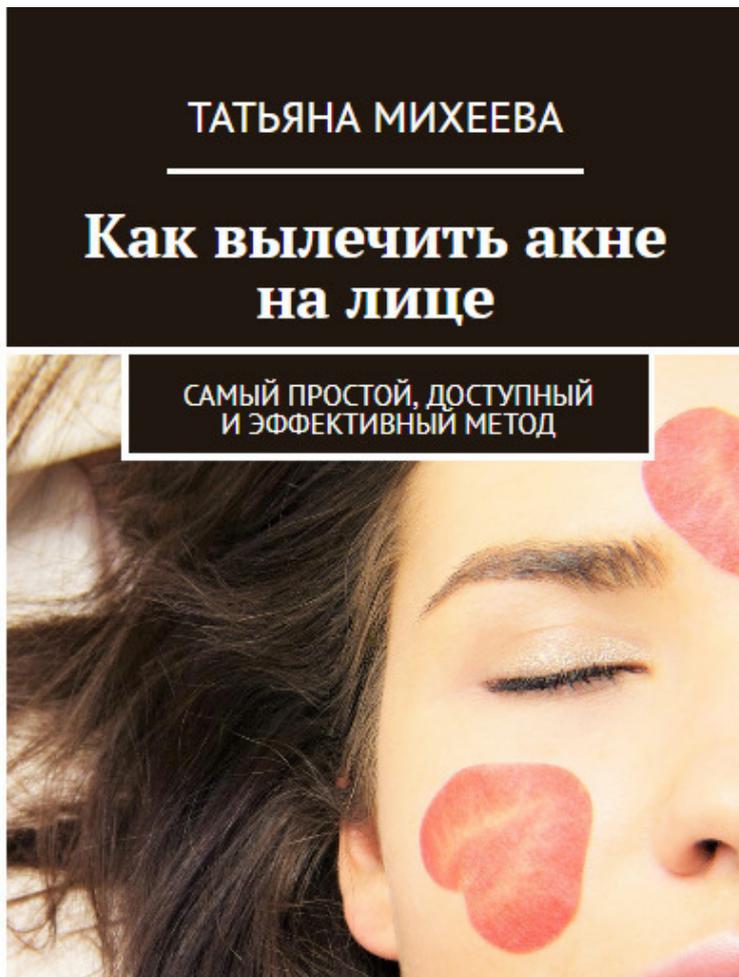
**Татьяна Михеева**

© Татьяна Михеева, 2018

ISBN 978-5-4493-5944-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Другие книги автора



В своей книге «Как вылечить акне на лице» я расскажу вам, как избавиться от прыщей на лице небыстро, но надолго. И самое главное, вам это будет стоить сущие копейки по сравнению с теми деньгами, которые вы тратите на мази и гели для лечения акне каждый месяц.

Ваша кожа станет чистой, гладкой и красивой, она будет радовать вас каждый раз, когда вы будете подходить к зеркалу! Вы забудете о плотном тональном креме, пудре и корректоре разных цветов. Вам будет достаточно одного легкого тонального средства!

## Введение

Какая девушка не мечтает сбросить пару лишних килограммов без диет и изнурительных тренировок? Я не исключение. Ни то, ни другое я не люблю и всегда ищу альтернативу. Диета, как правило, это ограничение и в количестве приемов пищи и в продуктах. А тренировки по одному часу в спортзале меня просто утомляют. Я психологически к ним готовлюсь, как походу к стоматологу. Убеждая себя раз за разом, зачем и почему они мне нужны и для какого конечного результата. Но сила убеждения растворяется спустя две недели, и я вновь бросаю тренировки на неопределенный срок.

Бродя по просторам нашего интернета, я нашла интересный способ, как можно, сбросить лишние килограммы и контролировать уже имеющийся вес. Для меня актуально второе. У меня часто бывает, что покупаю платье, а через месяц понимаю, что оно мне мало или, наоборот, большое. Покупать вещи каждый месяц не рентабельно, а как контролировать свой вес я до сих пор не знала.

Зато теперь я знаю и хочу рассказать вам, на примере одного видео блогера, как можно есть неограниченное количество раз в день и любые продукты и при этом контролировать свой вес без изнурительных тренировок.

В своем видео он упомянул, что рацион его питания основан на теории М. Мантиньяка. Мне стала интересно, что эта за теория, кто такой Мишель Мантиньяк и какие продукты способствуют плавному снижению веса.

## **Метод Мишеля Мантиньяка**

Французский диетолог Мишель Мантиньяк, прочитав и проанализировав многочисленные научные труды, написанные, в конце 80-х годов. Проведя, большое количество экспериментов в сотрудничестве с врачами и учеными. Был первым в мире кто предложил использовать гликемический индекс для лечения и профилактики ожирения.

## **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.