

АЛЕКСАНДР КАЧАЙ

**ХОЧЕШЬ
ПОХУДЕТЬ –
СПРОСИ
МЕНЯ КАК**

Александр Качай

**Хочешь похудеть –
спроси меня как**

«Издательские решения»

Качай А.

Хочешь похудеть – спроси меня как / А. Качай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966421-1

На данную тему написано огромное количество книг. Специалисты разных уровней обещают превратить нас в стройных и подтянутых моделей. Тысячи центров «красивой фигуры» предлагают нам свои услуги. Все это давно превратилось в хорошо налаженный и прибыльный бизнес. Все говорят, что нужно делать, но на главный вопрос «как» — ответа нет. Вы найдете его в данном кратком пособии и не будете больше тратить время и деньги. Оставьте иллюзии, все — гораздо проще.

ISBN 978-5-44-966421-1

© Качай А.
© Издательские решения

Содержание

Художественно – практическое пособие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Хочешь похудеть – спроси меня как

Александр Качай

© Александр Качай, 2019

ISBN 978-5-4496-6421-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Художественно – практическое пособие

*Мама говорит, что ты хороший, но слабохарактерный.
к/ф «Джентельмены удачи»*

*«Алеша Птицын вырабатывает характер».
Агния Барто*

То, о чем я расскажу не имеет никакого отношения ни к Гербалайфу, ни к каким-либо другим чудодейственным средствам. Просто вспомнил людей, в свое время стоящих у метро и прочих местах, с огромными, круглыми значками, на которых были написаны эти слова, и решил, что более подходящего названия не придумать. Их лица излучали радость, а в глазах светилась тайна, которой они готовы были поделиться с каждым, кто войдет в их братство. То же, что хочу сейчас сделать я, когда пишу эти строки. Только тайны никакой нет. А есть личный опыт. Мой и моей супруги, которая своим примером сподвигла меня на это, за что я ей очень благодарен.

Сначала были многочисленные диеты, названия которых перечислять не буду (вы их знаете лучше меня). Был ли результат? Был. Но улетучивался он с третьей космической скоростью, вскоре после окончания диеты. И оказывались мы там же, где были раньше, а зачастую еще дальше. Занятия спортом очень хороши, если занимаешься регулярно и по настоящему, причем не только для снижения веса, они и для здоровья полезны (открыл тайну). Да только много ли среди работающих людей тех, кто после работы едет заниматься спортом? В основном это бессистемная физкультура урывками, когда уж совсем тошно становиться на себя смотреть в зеркало, любимая вещь сидит как на барабане, а при покупке очередной пары джинс выясняется, что ты стал (а) на размер больше. В эти же скорбные моменты мы обещаем себе с завтрашнего дня ничего не есть, затем решаем сделать это в понедельник, потом начинаем искать очередную супердиету или волшебное средство. Думаю дальше продолжать не стоит, финал известен. В чем же секрет наших неудач? Ошибка в первую очередь в том, что все диеты описывают, что нужно есть, когда и в каких количествах, и ни в одной не написано **как**

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.