

Михаил Титов

САМЫЕ БОЛЬШИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПОХУДЕНИИ!

ШОКИРУЮЩЕЕ РАЗОБЛАЧЕНИЕ.

12 САМЫХ БОЛЬШИХ СЛУЧАЕВ МОШЕННИЧЕСТВА,
ЛЖИ, МИФОВ И ОБМАНОВ В ИНДУСТРИИ
ДИЕТЫ И ПОХУДЕНИЯ.



Михаил Титов

**Самые большие заблуждения
о похудении! 12 самых больших
случаев мошенничества,
лжи, мифов и обманов
в индустрии диеты и похудения**

«Издательские решения»

Титов М.

Самые большие заблуждения о похудении! 12 самых больших случаев мошенничества, лжи, мифов и обманов в индустрии диеты и похудения / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856529-8

Думаете, что вы можете доверять фитнес-журналам, веб-сайтам и ТВ-сериалам, предупреждающих вас о жульничествах в области потери веса и диет? ПОДУМАЙТЕ СНОВА! Похудеть достаточно трудно... но что расстраивает больше всего — это то, что нас постоянно «кормят» непрерывным потоком лжи и противоречивой информации, прекрасно организованной, чтобы мы оставались в замешательстве и покупали каждое следующее «грандиозное изобретение»!

ISBN 978-5-44-856529-8

© Титов М.
© Издательские решения

Содержание

Правовая информация	6
Введение	7
Ложь о похудении №1. Вы нуждаетесь в добавках, чтобы похудеть	9
Первым делом сосредоточьтесь на своей диете и программе тренировок!	10
Ложь о похудении №2. Единственный способ стать действительно стройным состоит в том, чтобы «морить» себя голодом	11
Ложь о похудении №3. Вы не можете верить всему, что читаете в журналах	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Самые большие заблуждения о похудении! 12 самых больших случаев мошенничества, лжи, мифов и обманов в индустрии диеты и похудения

Михаил Титов

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-6529-8

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

- Если Вы когда-нибудь приходили в магазин здорового питания и спрашивали о добавках...
- Если Вы когда-нибудь читали хотя бы один из многих популярных журналов по бодибилдингу или фитнесу...
- Если Вы когда-нибудь покупали новейшую пользующуюся спросом диетическую книгу...
- Если Вы когда-нибудь смотрели ночную программу по телевизору и выслушивали проповедь гуру диеты или фитнеса об удивительной новой диете, тренажёре или добавке...
- Если Вы когда-нибудь блуждали по интернету в поисках информации о диете, питании или тренировках...
- Если Вы когда-нибудь делали **ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ** из этого списка, то вероятнее всего...

Вас обманули!

Вы потрясены? Удивлены? Оскорблены? Если это так, то присоединяйтесь к нам – Вы не одиноки. Честную информацию о питании и похудении раздобыть в наши дни труднее, чем когда-либо прежде, и почти все бывали введены в заблуждение один раз или много раз. Я знаю, о чём говорю.

Я потратил впустую буквально сотни тысяч рублей на тренировочные программы, которые не «работали» и добавки, которые не производили никакого эффекта, кроме эффекта «дорогой мочи».

Чтобы успешно выбраться из нынешних джунглей вводящей в заблуждение и противоречивой информации, Вы должны стать очень проницательным и разборчивым потребителем. Я хочу помочь Вам в этом, и именно поэтому я написал этот короткий (но очень информативный) доклад.

Есть три причины, по которым сегодня настолько *трудно* найти правдивую информацию:

1. **Деньги (жадность).** Индустрия похудения приносит до 30 миллиардов долларов в год. Когда такие деньги на кону, недобросовестные маркетологи расскажут Вам что-угодно – даже откровенную ложь – чтобы заставить Вас купить их продукцию и содействовать реализации их финансовых интересов.

2. **Информационная перегрузка.** Теперь, в век информации, нехватка информации – больше не проблема. Проблемой в наши дни стала *перегруженность* информацией. «Гуру» фитнеса и диет вещают о «последних открытиях» в телевизионных рекламных роликах в течение 24 часов в день, семь дней в неделю. Сотни, даже тысячи книг по диетам и физическим упражнениям заполняют полки книжных магазинов. Каждый месяц газетные киоски забиваются десятками журналов. И в довершение ко всему, в эту «информационную трясину» врывается Интернет с экспоненциальной скоростью. 478 000 000 веб-сайтов, перечислены в Google под рубрикой «фитнес» и 14 000 000 – под рубрикой «похудение».

3. **Противоречивые советы.** Даже профессионалы, такие как квалифицированные диетологи, научные исследователи, кандидаты и доктора наук и сертифицированные тренеры, дают огромное количество противоречивых советов. Существует множество мнений, и кажется, что все они опровергают друг друга.

Поэтому многие разочаровываются и чувствуют себя совершенно сбитыми с толку. Трудно разобраться кому или чему верить.

Я хочу как-то изменить эту ситуацию. Я хочу сделать то, что почти никто больше не смеет сделать:

«Я хочу сказать правду, подноготную правду и ничего, кроме правды.
И Вы найдёте её прямо здесь – в этом докладе».

Итак, без дальнейших слов, вот они: 12 самых больших мистификаций – разоблачены!

Ложь о похудении №1. Вы нуждаетесь в добавках, чтобы похудеть

Физические упражнения, питание и надлежащая ментальная установка (положительная само-визуализация) – это всё, что Вам необходимо, чтобы потерять жир надолго. Добавки не являются необходимым условием. Некоторые основные добавки полезны в качестве «пищевой страховки» и некоторые добавки могут немного ускорить похудение, но вовсе не настолько, насколько уверяет Вас реклама.

Даже добавки, которые доказали свою эффективность, являются причиной лишь небольшой части Ваших положительных результатов. 20 лет занятий бодибилдингом и фитнесом позволяют мне утверждать, что по крайней мере 97% Ваших успехов являются *результатом* хороших тренировок и надлежащего питания.

Если преобладающая часть Ваших результатов обеспечивается питанием и тренировками, то почему Вы гоняетесь за этим 3%-ым «краешком», если Вы даже не использовали по максимуму первые 97%? Разве такой подход не переворачивает всё шиворот-навыворот?

Первым делом сосредоточьтесь на своей диете и программе тренировок!

Хотите верьте – хотите нет, но продвинутые спортсмены, конкурентоспособные культуристы или атлеты, наверняка извлекут большую выгоду от использования добавок, чем новички. Атлеты высокого уровня, скорее всего, уже отработали до «максимума» свои программы тренировок и питания. Их диеты безупречны. Их тренировки интенсивны. Они выработали железную дисциплину.

Как только Вы достигли высокого уровня развития в результате осмысленных, интенсивных, методических тренировок и качественного питания, и чем ближе Вы подбираетесь к своему предельному генетическому потенциалу, тем более медленным станет Ваше продвижение. Продвижение может и будет продолжаться бесконечно, но поскольку Вы достигли высокого уровня совершенства, то это как раз тот момент, когда добавки и другие «незначительные» детали приобретают большое значение.

В лёгкой атлетике мирового класса соревнование может быть выиграно или проиграно из-за сотых долей секунды, одной десятой балла, мельчайшей доли сантиметра или мнения одного единственного судьи. Дополнительные 3%, которые могут быть обеспечены добавками, вполне возможно, определяют разницу между победой и поражением.

Теперь посмотрите на новичка или на представителя промежуточного звена: все они ещё питаются нездоровой пищей и допускают пропуски еды. Они не тренируются последовательно. И что они делают СНАЧАЛА? Вы правильно угадали: они немедленно пускаются в поиски «короткого пути» в форме таблетки или порошка.

Это позорно – искать лёгкие способы, вместо того, чтобы прилагать усилия и изучать, как нужно лучше питаться и тренироваться.

«Лидеры никогда не стремятся к тому, что легче, они стремятся к тому, что лучше!» – Брайан Трейси, автор книги [«Достижение Максимума»](#).

Не имеет никакого смысла прибегать к тяжёлым добавкам в начале пути, в надежде обнаружить более лёгкий путь. Приведите в порядок своё питание и тренировки и максимизируйте первые 97%. Когда Ваши тренировки и питание достигнут должного уровня, ТОГДА, пожалуйста, начинайте уделять внимание мелочам и совершенствовать детали: используйте в своих интересах любой законные, естественные и нравственные крайности, которые могут помочь Вам на 100% реализовать свой потенциал и получить преимущество в соревнованиях.

Пользующийся уважением физиолог фитнеса, доктор Тим Зидженфасс сказал:

«Добавки должны быть глазурью на пироге».

Это – правильный взгляд на предмет. Если кто-нибудь пытается убедить Вас, что добавки важны, и что Вы не можете достичь своих целей без них, остерегайтесь: эти люди, вероятно, просто пытаются Вам что-то продать.

Ложь о похудении №2. Единственный способ стать действительно стройным состоит в том, чтобы «морить» себя голодом

Большинство коммерческих диетических программ очень низкокалорийны. Многие граничат с голоданием: 1200 калорий, 1000 калорий, даже 800 калорий или меньше!

Как ни странно, чем сильнее Вы урезаете свои калории, тем сильнее замедляется Ваш метаболизм. Фактически, очень низкокалорийные диеты могут сделать Вас толще! Физиологически невозможно достичь постоянного похудения, моря самого себя голодом¹.

Когда Вы едите меньше, Ваше тело меньше сжигает калорий. Когда Вы едите больше, Ваше тело сжигает калорий больше. Это – парадокс!

Очень низкокалорийные диеты не только замедляют Ваш метаболизм, и поэтому Вы сжигаете меньше калорий, – но они могут также вызвать потерю мышечной ткани. В конечном счёте, они полностью *остановят* Ваш метаболизм. Когда это произойдёт, потеря веса прекратится, и любое последующее увеличение калорийности питания вызовет немедленный набор веса. Этот «эффект восстановления» неизбежен, потому что никто не сможет оставаться на низкокалорийной диете всегда.

«Применение диет не эффективно при управлении весом. Вы можете получить временную потерю веса с помощью диеты, но каждая подобная программа, в конечном счёте, оборачивается увеличением веса, и последующие потери жира становятся всё более и более трудными. Хуже всего, что Вы постепенно становитесь толще при меньшем количестве еды. Диета фактически делает Вас толще!»

– Доктор Лоуренс Лэмб, автор книги «Игры с Весом».

Тщательно изучайте рекомендации по калорийности любой диетической программы прежде, чем Вы начнёте её осуществлять. Вы, вероятно, обнаружите, что 95% из них предписывают, чтобы Вы урезали свои калории до уровня «голодания».

Любая диетическая, экстремально низкая по калорийности программа, вызовет потерю веса в начале – но этот успех никогда не будет длиться долгое время.

Видите ли, человеческое тело – «очень разумно»: оно всегда стремится поддерживать великолепное состояние равновесия: метаболизм, температура тела, уровень сахара в крови, гормональные уровни, кислотно-щелочной баланс и любая система в теле – всё отрегулировано в пределах узкого диапазона, который Ваше тело считает безопасным и комфортным.

Когда Вы применяете к себе решительные меры, пытаясь провести резкие изменения, такие как быстрое похудение, Ваш метаболизм кибернетически приспосабливается, чтобы поддержать равновесие энергетического баланса, почти так же, как климат-контроль поддерживает температуру воздуха в вашем автомобиле в пределах желательного диапазона. Как только Вы оказываетесь в состоянии, граничащем с голодом, Ваш организм быстро понизит Вашу скорость метаболизма, как климат-контроль, так чтобы Вы сжигали меньше калорий. Это часто называется – «реакцией голодания».

Единственный способ потерять жир надолго состоит в том, чтобы *немного* уменьшить потребление калорий и *существенно* увеличить Вашу физическую активность. Всегда лучше сжигать жир, чем морить его голодом.

¹ Реанимируя углеводы: кортизол и похудение, <http://bit.ly/2j9hVqX>

Ложь о похудении №3. Вы не можете верить всему, что читаете в журналах

Большинство издателей журналов владеют компаниями по производству и сбыту добавок и использует свои журналы в качестве *основных* средств для продвижения своей продукции. Некоторые известные журналы делали это на протяжении многих десятилетий. Однажды, до них дошло, что можно делать больше денег, рекламируя добавки, чем заполнять свои страницы объявлениями или зарабатывая на подписках. В кратчайшее время все издатели вскопчили на «беспроигрышную платформу», и началась компания добавок.

Видите ли, журналы обладают огромным кредитом доверия. В конце концов, разве могут они печатать ложь, не так ли? Если это напечатано, то это должно быть правда, правильно? Иначе у них могут быть проблемы, не так ли?

Возможно, да. А возможно, – и нет.

Большие статьи ещё больше внушают доверия, чем просто реклама (именно поэтому, рекламные объявления сейчас стали очень похожими на статьи). Большинство людей готовы поверить почти чему-угодно, если это будет напечатано в «уважаемом» средстве массовой информации, таком, как широко распространённый журнал. Именно поэтому журналы – прекрасное средство для продвижения добавок.

Вы когда-нибудь замечали, сколько статей в журналах посвящено последним, самым большим «открытиям» в области добавок?

Эти «статьи» – на самом деле, и не статьи вовсе: они – не что иное, как закамуфлированные рекламные объявления! (с номером 800 для облегчения заказа в конце..., как удобно!)

Даже если у журнала нет личной заинтересованности в продвижении добавок, Вы всё-таки не можете быть уверены в том, что они правдивы потому что они не заинтересованы в конфронтации с компаниями, готовыми тратить огромные деньги на рекламу своей продукции.

Объявление на полную страницу в национальном журнале с высоким тиражом может стоить сотни тысяч рублей. Когда такие деньги на кону, неужели Вы думаете, что какой-либо журнал напечатает статью о «неэффективности» добавок на следующей странице – рекламу тех же самых добавок, которые они только что продвигали, как научное открытие? Не слишком ли это неправдоподобно?

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.