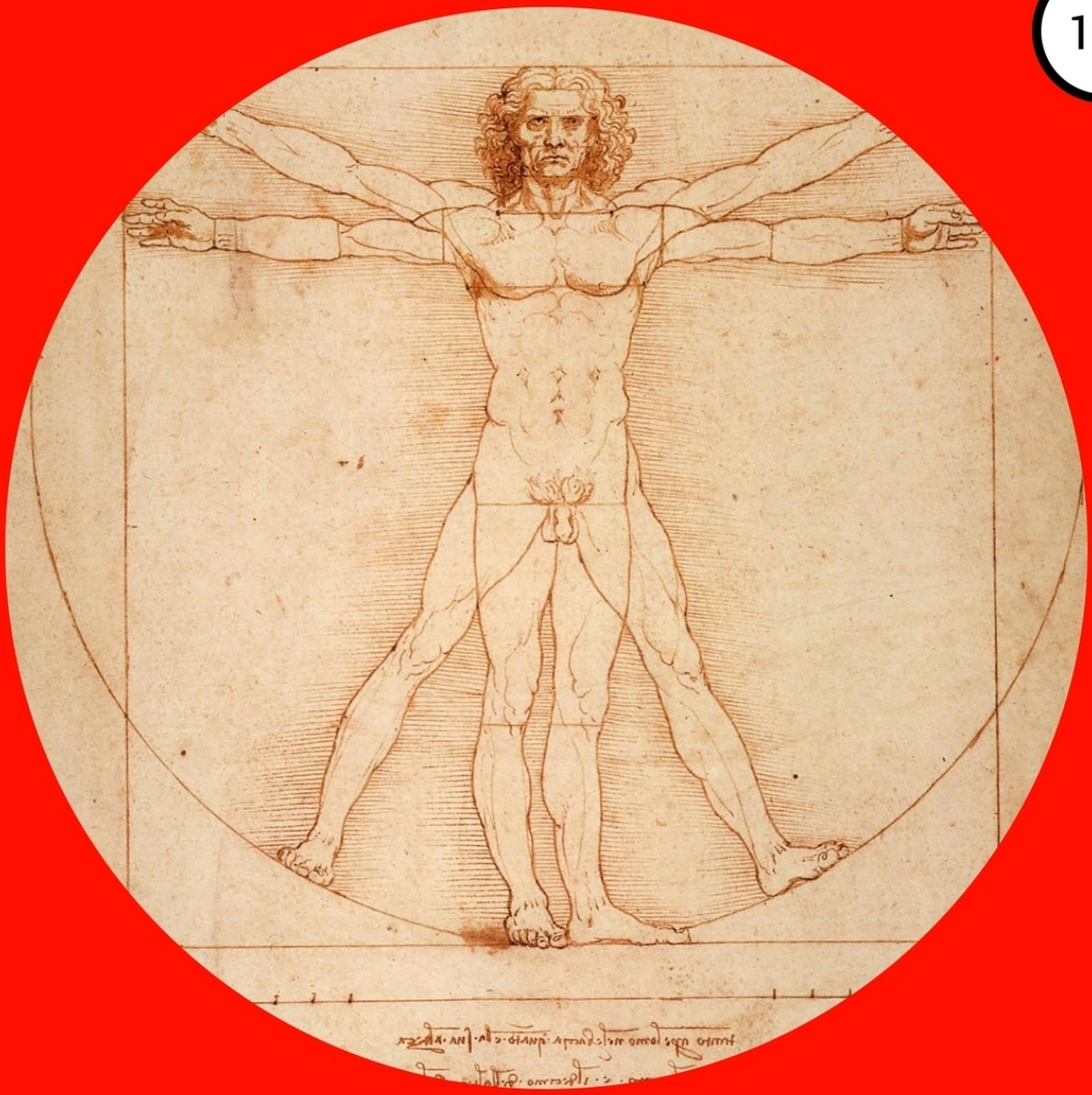
Сергей Карон

16+



Шаг вперед и два на месте

Сбросить вес - это просто!

Сергей Карон

Шаг вперед и два на месте

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Карон С.

Шаг вперед и два на месте / С. Карон — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Сбросить лишний вес — это просто, как и всё гениальное! Не нужно ничего высчитывать и отмерять, взвешивать и сравнивать. Нужно лишь выбрать правильный режим питания и продукты, которые будут основой вашего рациона. Всё!Я, как автор этой книги и методики, как и все писатели — очень дорожу своей репутацией, а поэтому утверждаю в ней только то, что испытал на себе лично. Этими знаниями я теперь и хочу поделиться с Вами!

© Карон С., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Часть 1 5
Глава 1 5
Глава 2 6
Глава 3 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Часть 1
По сути

Глава 1
Только начать…

В принципе, каждый из нас знает все свои недостатки и достоинства. В зависимости от обстоятельств мы показываем все свои стороны характера и своей личности в целом. Как правило, мы стараемся показать себя только с хорошей стороны. У большинства людей это успешно получается!

Всё потому, что мы можем контролировать себя и свое поведение. Это касается наших поступков, действий и даже мыслей.

Всё обстоит совершенно иначе с тем, как мы себя чувствуем и как выглядим. И если первое нам абсолютно неподконтрольно, то со вторым не всё так однозначно!

Что стоит на первом месте во внимании к нам других? Это то, как мы выглядим!

Можно долго спорить на эту тему. Но не надо! Просто обратите внимание на то, что первое вы оцените в человеке, которого видите в первый раз? Правильно. Это – его фигура. А уже потом – одежда, стиль и манеры. Всё это легко объяснимо. Потому что все мы все-таки – из мира животных. Да, да!

Не спорьте со мной и не будьте ханжой. Выйти из мира животных и встать на ступеньку выше их – это не самый плохой вариант для нас.

И теперь представьте… Встретились двое мужчин. Что они будут изучать друг в друге в первую очередь? Это будет то, как они выглядят. Как и любым двум самцам, им важно знать, с кем они имеют дело и стоит ли его опасаться. Что, разве не так?

Или возьмем женщин. Думаете, у них что-то по-другому? Пока они находятся в детородном возрасте – всё то же самое. Только еще более выражено!

Самка не опасается другую самку и не оценивает ее физическую силу. Опасается она только того, что, возможно, выглядит не так привлекательно, как ее соперница! Потому что в природе самки не бьются за самцов. Наоборот, это самцы бьются друг с другом. А уже победитель выбирает самку.

Конечно, в нашем современном обществе не всё так однозначно! Но всё же! Основы поведения и фундамент эволюции человека остались неизменны. Но вернемся к нашему вопросу.

Что же мешает нам выглядеть и чувствовать себя хорошо? И в большинстве случаев наш ответ будет – наш лишний вес! Я угадал? Тогда советую дочитать мою книгу до конца, и я избавлю вас от этой проблемы.

Я сам испытал всё это, что называется, «на своей шкуре».

Глава 2
С чего начать?

Ну, как водится – с себя. И здесь я начну, действительно, с себя…

Дожив до сорока с небольшим – не всегда прекрасных, но все-таки чудесных – лет, я стал замечать, что мне просто неприятно смотреть на себя в зеркало. Этот выпирающий вперед живот. Как у беременной бабы! Я старался не замечать всего этого и сам себя успокаивал тем, что не всем, наверное, дано быть стройными. Но на самом деле всё было совсем не так!

Где-то глубоко в моей памяти и вопреки моей воле моим могучим мозгом были хорошо запрятаны все усмешки и оскорбления по поводу моего телосложения. А тем обиднее было то, что я точно знал – я таким не был! Когда-то я был молод, строен, подтянут и силен. Всё это было… Было! Сразу после возвращения с моей службы в армии. Куда это все ушло?

Да как куда? Гады-годы! – успокаивал я сам себя. Но что с годами изменилось? Пускай я уже не молод! Но ведь еще и не слишком стар, чтобы вот так просто махнуть на себя рукой. Наоборот! Мои годы – мое богатство и опыт. Это зрелость и ум!

Короче… Я не стал искать легких путей и начал основательно изучать эту проблему. Не диеты из интернета. И не статьи из модных журналов. А именно – изучать проблему!

Начал я с того, что изучил в специальной литературе пищеварительную систему человека. Где и что происходит? Где заходит и откуда выходит? Что происходит с тем, что заходит, и для чего это все нужно?

Более внимательно я подошел к вопросу о том, когда мы стали употреблять всё то, что в нас заходит. Вы удивитесь, но всё это мне стало жутко интересно!

Потому что я твердо убежден в том, что всё, что происходит в человеке и с человеком, не имеет никакого чудесного промысла! Всё основано исключительно на эволюции! От простого – к сложному. Это моя точка зрения и обсуждать ее здесь не будем. А пока…

Подойдите к зеркалу и разденьтесь. Посмотрите на себя. Вы себе нравитесь? Если да, то закройте эту книгу и продолжайте жить своей прежней жизнью. А тем, кто ответил «нет» – добро пожаловать в вашу новую жизнь. Не в прямом смысле, конечно, «новую». Но уж совершенно точно – ранее вам не известную.

Бояться ее не надо! Так же, как и не надо бояться всего того, что для вас – новое и неизвестное.

Пойдем?

Глава 3
Если присмотреться…

Оглянитесь. Много ли вокруг вас красивых людей? Вы их видите? Лично я – нет! Их очень мало! В лучшем случае мы их видим на экранах телевизоров и в кино. Но в реальной жизни – очень мало!

Выйдите на улицу и посмотрите… Они все вам нравятся, в своей общей массе?

Здесь я не случайно сказал про «общую массу». Потому что эта самая «общая масса» уже выходит за ее критические пределы. Мы жиреем! Мы становимся похожи на стадо откормленных и жирных свиней.

Но кому-то это очень и очень нравится!

Я не особо хочу вдаваться в тонкости нашего мироустройства, но в двух словах всё же придется.

Наше мироустройство таково, что на данное время и в силу многих причин и обстоятельств оно просто не способно прокормить всех людей!

Не способно прокормить – качественной и здоровой пищей! Про свежесть этой пищи я уже и не говорю. Это в принципе невозможно.

Посмотрите на полки наших магазинов. Что вы видите? Они завалены продуктами! Полуфабрикаты и вещества, которых просто нет в природе.

Или давайте так… Сможете ли вы обеспечить себя питанием только из натуральных продуктов? Наверное, нет! Как и большинство других наших граждан, уровень достатка которых не выходит за пределы среднего.

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.