СИСТЕМА ПОХУДЕНИЯ

КАК СТАТЬ ЖИРОСЖИГАЮЩЕЙ МАШИНОЙ

ПАВЕЛ СЛАДКОВ

18+

Павел Сладков

Система похудения: как стать жиросжигающей машиной

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Сладков П. К.

Система похудения: как стать жиросжигающей машиной / П. К. Сладков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга о похудении без диеты и голодовки — сам автор предлагает эффективный метод избавления от лишнего веса. Когда автор столкнулся с проблемой лишнего веса, ему пришлось перепробовать разные методы, чтобы прийти к цели, и спустя время нашел решение, которое помогло похудеть на 30 кг, а главное — без диет и ограничений. Новая система похудения очень эффективная и поможет вам похудеть. Автор подробно описывает систему похудения в этой книге. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

© Сладков П. К., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

ИСТОРИЯ АВТОРА.

Уважаемый читатель!

Книгу, которую вы начали сейчас читать – это осмысление моего личного пути к успеху. В ней я поделюсь своим опытом, ошибками, которые совершал на своем пути, поделюсь знаниями и рабочими инструментами, которые помогли мне стать жиросжигающий машиной.

История: Меня зовут Павел Сладков, в свои 25 лет я весил 93 кг при росте 169 см. В свой день рождения (25 лет) я осознал, что я очень толстый. Я поставил себе цель «Похудеть».

Многие путают цель с мечтой, разница в том, что когда ставишь «цель» – то у тебя два выбора, первый – это достигнуть цели (похудеть), второй – закончить жизнь (лечь в гроб). Если это «мечта» – то вы ищете оправдания. Вы говорите: хорошо бы похудеть, но тут же ищете оправдания, почему не можете похудеть, к примеру: у нас генетика такая, в нашем роду все толстые или у меня нет спортивной одежды и кроссовок, чтобы начать бегать. Вы сами решите для себя – это ваша цель или просто мечта. Я точно понимал: оставаться толстым – это не мое, мое – иметь спортивное тело с кубиками пресса на животе. И вот, я поставил себе цель похудеть!

Я начал делать попытки худеть, но за 2 года мне не удалось этого, все говорили, что это не реально (у нас в роду все толстые). Я перепробовал все методы похудения, и вот на третий год у меня получилось. Я понял, фишки не работают, работает система. Моя методика заключается в том, чтобы ускорить «Метаболизм» человека, а другие худеют за счет дефицита калорий. Поздравляю друг, ты на правильном пути!

Администрация сайта litres.ru не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ.

В какое время года лучше худеть?

– Начинать худеть можно в любое время года, чем быстрее начнете худеть, тем лучше! Есть секрет, который позволит похудеть в 2 раза эффективней. Для этого нужно худеть тогда, когда все начинают набирать вес. Наш организм начинает набирать вес к зиме, а к лету сбрасывает. Худеть в осень и зиму – это эффективно вдвойне! Так как мы остановим вес, а когда

придет весна, то вес пойдет вниз в два раза эффективнее. Ошибку на этом пути совершают многие, вы можете осенью или замой заметить, что ваш вес остановился и держится на одном уровне, и тут совершаете ошибку – бросаете худеть. На самом деле, просто идет набор веса, к примеру, +150гр в день, и вы худеете -150гр = 0гр (кажется, вес стоит) на самом деле вы худеете, просто организм привык набирать вес в зиму.

На сколько можно похудеть за 1 день?

– В похудении есть две проблемы: первая – это жир, вторая – вода в теле. При правильном похудении человек сжигает на 100-150гр жира за день, за месяц 3 – 4,5 кг. Вы, наверное, начнете возмущаться, как так, я знаю людей, которые худели на 30кг за месяц! Причина в том, что это уходит вода, накопленная в организме, помним, что человек на 80% состоит из воды. Вода скапливается в нашей «Лимфатической системе», она играет важную роль в обмене веществ и очищении клеток и тканей организма. И наша задача на похудении не только сжигать жиры, но и выводить воду! Я бы добавил, что выводить воду -это главнее, чем сжигать жир! Как выводить воду, я расскажу в следующей главе.

Защитная реакция

– Худеть быстро никогда не нужно! Новички совершают ошибку, хотят похудеть быстро! Начинают активно худеть, садятся на голодовку, начинают бегать на большие расстояния, в тренажерном зале начинают потеть по 3 часа в день, хотят быстро сбросить вес. Но они не знают, что наш организм сбалансированный и заботится о нашем здоровье и не любит быстро терять вес, для него это тревожный знак, и он запускает «защитную реакцию» нашего организма, начинает сдерживать массу тела. Так как он не понимает, почему такой быстрый сброс веса, он думает, может это болезнь и включает защитную реакцию организма. Вы встаете на весы и не можете понять, почему вес не ушел, я же так активно тренируюсь, а вес стоит в плато!

Плато

– Если вы достигли плато и не знаете, что дальше делать, нужно искать причину, а причина в «скорости», вы слишком быстро хотите похудеть. Убрать плато можно тогда, когда ваш организм поймет, что все безопасно, можно отключить защитную реакцию, угрозы больше нет. Ваша задача – перестать худеть, вернуться к прежнему ритму жизни. Сколько ждать по

времени – это зависит от вашего организма: кому-то нужно 2 недели, кому-то месяц. Потом начинать постепенно менять питание, добавлять физические нагрузки.

РЕЗЮМЕ

В этой главе вы узнали – Худеть в два раза эффективней – это осенью и зимой. Есть две проблемы – это жир и вода, выводить воду главнее, чем сжигать жир. Начинать активно быстро худеть – это плохо, что вызывает защитную реакцию. Если достигли плато, то перестаем худеть, ждем, когда защитная реакция отключится. Постепенно добавляем инструменты по похудению.

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ

Два режима

– В нашем теле есть два режима. Первый режим -это «жиронакопления». Второй режим -«жиросжигания». Рычагом переключения с одного режима в другой является гормон «Инсулин». Если высокий инсулин, то происходит накопления жира, если низкий , то происходит процесс жиросжигания.

Как же определить какой режим у Вас включен? – Самый простой метод определить режим, это когда вы испытываете чувство голода. Если у Вас от чувства голода останавливается жизнь, вы не можете работать, голод блокирует ваш мозг и требует срочно еды, то это признак первого режима «жиронакопления». Это происходит потому, что тело не может взять энергию с накопленного жира и берет энергию с того, что положили в свой желудок. Если вы чувствуете голод и можете сказать: « потом поем» и спокойно приступить к работе дальше, то это у вас включен режим «жиросжигания», так как организм начинает получать энергию за счет накопленного жира.

Инсулин – это анаболический транспортный гормон, выполняющий свою работу. Он не хороший, и не плохой. Его не интересует, накапливаете ли вы жир или наращиваете мышцы. Все, о чем он заботится – это поддержание уровня глюкозы в крови в нормальном диапазоне. Когда этот уровень становится высоким, вырабатывается инсулин, который быстро обеспечит восстановление нормального уровня глюкозы.

Низкий инсулин поможет избавиться от жира. Если ваша цель стать жиросжигающей машиной, вам нужно, чтобы в течение всего дня у вас был в среднем низкий уровень инсулина.

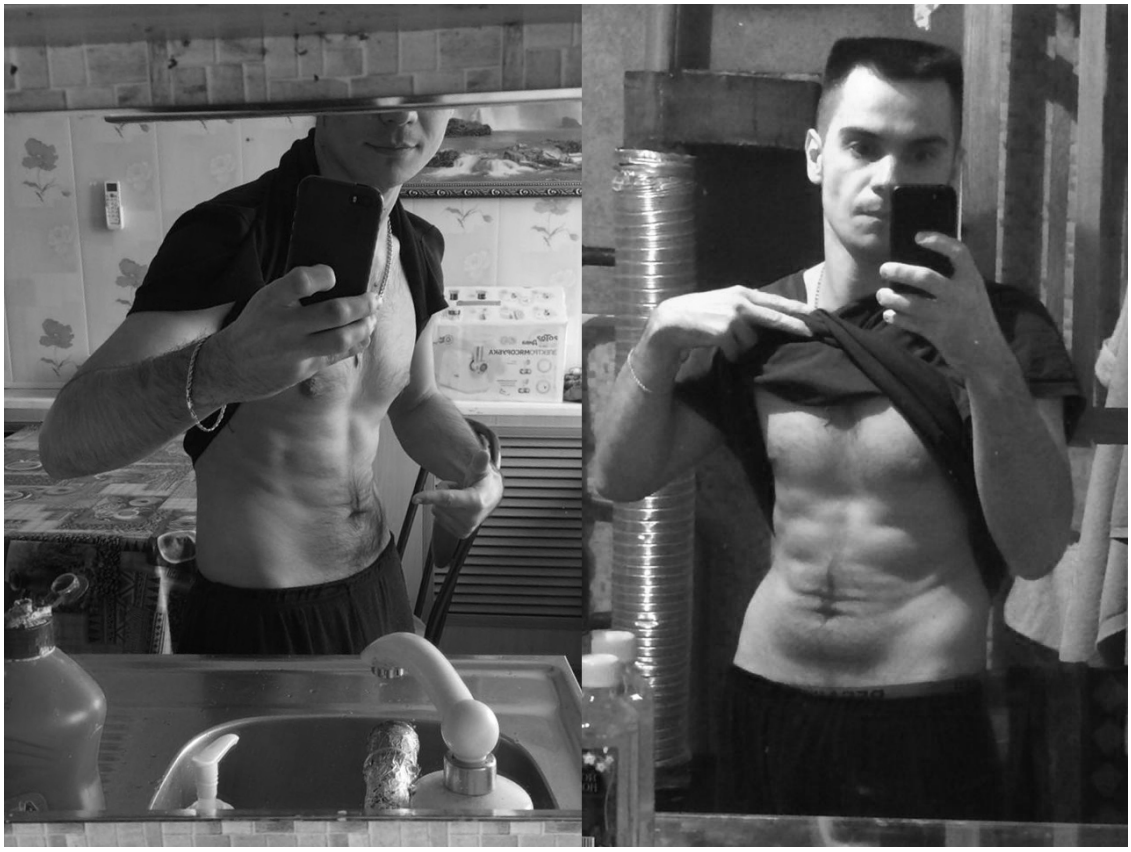
Высокий инсулин блокирует энзим, называемый гормонорецептоной липазой, которая отвечает за расщепление жировой ткани. Это плохо, так как если организм не может расщепить хранимый жир (триглицериды) и превратить его в форму, которую можно сжечь (свободные жирные кислоты), то вы не похудеете.

Откуда берется гормон инсулин ?

– Инсулин вырабатывается на поджелудочной железе. Она находится слева за желудком, в верхней части живота, и доходит до селезенки. Когда мы едим сладкое, то сахар (глюкоза) попадает в кровь. Если будет в крови много глюкозы, то кровь может загустеть, на помощь приходит поджелудочная железа, которая вырабатывает гормон инсулин, он помогает разбавить глюкозу и не дать крови загустеть.

Как снизить инсулин ?

– Мы теперь знаем, что нужно держать инсулин в норме, и не давать инсулину повышаться, только возникает другой вопрос, как это сделать? Нужно контролировать продукты, которые вы едите. Вам нужно перейти на правильное питание.



Энергоценность продуктов Ккал (Килокалории) – Многие из вас думают, что нужно фильтровать продукты по энергетической ценности, принято использовать ккал (килокалории) 9000 ккал = 1 кг жира. Но друзья, это ошибка считать калории при выборе еды, это ложный путь. Я похудел на 30 кг и ни разу не следил за этим показателем килокалории. Я предлагаю на время похудения забыть про килокалории, вспомните, когда начнете набирать мышечную массу.

Гликемический индекс (англ. сокращённо GI) – Вот друзья, наш самый главный показатель в выборе продуктов питания. Гликемический индекс относительный показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы в крови (далее уровень сахара в крови). Если хотите похудеть, то обязательно нужно фильтровать продукты на ГИ.

Какой показатель ГИ безопасный?

– Это низкий, содержит (до 50 единиц) как раз подойдет для тех, кто хочет похудеть, так как количество порций не имеет значения, можно есть сколько угодно в любом количестве.

ОЧЕНЬ НИЗКИЙ
(0-20)

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ
Кунжут
Льняное семя

ОВОЩИ
Авокадо
Болгарский перец
Брокколи
Брюссельская капуста
Грибы
Зеленая фасоль
Кабачки
Капуста белая

БОБОВЫЕ
Соевые бобы
Тофу

Огурцы
Оливки
Помидоры
Редис
Салат листовой
Сельдерей
Спаржа
Цветная капуста
Шпинат

МОРЕПРОДУКТЫ
Креветки
Лосось
Сардины
Треска
Тунец

МЯСО
Говядина
Индейка
Курица

ТРАВЫ И СПЕ
Базилик
Имбирь
Куркума (турм
Мята
Петрушка
Розмарин
Тимьян
Укроп
Черный перец
Шалфей

НИЗКИЙ
(21-55)

ОВОЩИ
Баклажан
Зеленый горошек
Лук
Морковь
Морские водоросли
Чеснок

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ
Арахис
Грецкие орехи
Кешью
Миндаль
Семечки подсолнечника
Тыквенные семечки

ФРУКТЫ
Апельсины
Бананы
Виноград
Вишня
Гранат
Грейпфрут
Груши
Киви
Клубника
Клюква

БОБОВЫЕ
Горох
Нут
Фасоль
Чечевица

Курага
Лимон
Малина
Мандарины
Нектарин
Сливы
Черешня
Черника
Чернослив
Яблоки

МОЛОЧНОЕ
Йогурт
Кефир
Молоко
Сыр
Творог

ЯЙЦА

ЗЕРНОВЫЕ
Гречка
Киноа
Коричневый рис
Макароны из муки грубого помола
Овес
Пшеница цельнозерновая
Рожь
Хлеб цельнозерновой
Ячмень

Средний показатель ГИ

– Средний показатель не такой опасный, как высокий ГИ, но если кушать продукты в норме, то ваш инсулин будет в норме. Если употреблять в больших количествах, то будет скачок инсулина. Средний гликемический индекс – это 50 – 69 единиц.

СРЕДНИЙ
(56-69)

ОВОЩИ
Кукуруза
Лук-порей
Свекла
Сладкий картофель

МОЛОЧНОЕ
Сметана

ЗЕРНОВЫЕ
Пшено
Рис басмати

ФРУКТЫ
Абрикосы
Ананас
Арбуз
Дыни
Изюм
Папайя
Финики

Высокий показатель ГИ – самый опасный

– Он повысит инсулин даже от микро порции. Высоким гликемическим индексом является (70 – 100 единиц).

ВЫСОКИЙ (70 И ВЫШЕ)			
ОВОЩИ	**МОЛОЧНОЕ**	**ЗЕРНОВЫЕ**	
Картофель (во всех вариациях)	Молоко сгущеное с сахаром	Кукурузные хлопья	Макароны из муки высшего сорта
	Мороженое	Манная крупа	Печенье
		Хлеб белый	

Шоколад с низким (ГИ)

– Хорошая новость, есть шоколад, который содержит низкий гликемический индекс – это Горький шоколад – 25 единицы, Темный шоколад – 40 единиц, шоколад без сахара – 22 единицы, Шоколад черный 70% какао – 25 единицы, Шоколад 75% какао – 24 единицы, Шоколад 85% какао – 22 единицы, Шоколад 99% какао – 20 единиц.

Внимание!!!

– Хочу предупредить, что один и тот же продукт может содержать разный гликемический индекс, к примеру, банан может содержать показатель неоднозначный, так как он напрямую зависит от созревания продукта. Для каждого человека своя норма единиц, кто-то может съесть банан, и инсулин будет в норме, а у кого-то может повыситься инсулин. Вот этим и опасен средний гликемический индекс. Как понять, повысился ли у вас инсулин после того, как вы съели продукт, об этом я расскажу в следующей главе.

Усилители вкуса

– Часто можно услышать за столом от старшего поколения , что раньше еда была на много вкуснее, чем сейчас. Причина кроется не в том, что в прежние времена делали качественно и вкусно, причина в другом. Сейчас добавляют в продукты усилители вкуса, популярная пищевая добавка Е621 и многие другие, которые находятся в майонезе, кетчупе, сырном соусе, аджике, горчице, соле, сахаре. Вот от этих продуктов усилителей вкуса нужно отказаться, так как они портят наши вкусовые рецепторы на языке, мы едим и не чувствуем вкус. Я отказался от этих вкусовых добавок, и мои рецепторы восстановились. Оказывается, каждые продукты вкусные, я начал заново изучать вкус каждого продукта, есть без соли или сахара. Обязательно рекомендую отказаться от усилителей вкуса, и ваша жизнь станет в разы вкуснее!

Составляем свой список разрешенных продуктов

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.