

Александр Невзоров

Смогу ли я похудеть

Тест для думающих о здоровье



Александр Невзоров

**Смогу ли я похудеть. Тест
для думающих о здоровье**

«Издательские решения»

Невзоров А.

Смогу ли я похудеть. Тест для думающих о здоровье /
А. Невзоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839011-1

Используя данный авторский тест Александра Невзорова, любой желающий сможет проверить себя, насколько он готов прямо сейчас расстаться с лишним весом. Кроме, собственно, проверки, данная книга излагает точку зрения автора на проблему излишнего веса у многих людей и показывает наиболее гармоничный и естественный путь к ее решению.

ISBN 978-5-44-839011-1

© Невзоров А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Вопросы теста	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Смогу ли я похудеть Тест для думающих о здоровье

Александр Невзоров

© Александр Невзоров, 2017

ISBN 978-5-4483-9011-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Сегодня в нашей стране, да и во всем цивилизованном мире, остро стоит проблема избытка веса у людей, проще говоря, ожирения. Кроме больших животов, вторых и третьих подбородков, толстых ног и ягодиц, лишний вес вызывает у человека многочисленные болезни. Их я здесь перечислять не буду, все об этом знают. Каждый решает вопросы снижения собственного веса по разному. Кто-то периодически голодает, кто-то нагружает себя физическими нагрузками, кто-то примеряет различные модные или экзотические диеты. Конечно, любой метод похудения требует каких-то затрат. Физических, волевых, умственных. Но, зная верный путь к снижению веса, а точнее, веря в него, можно пройти всю процедуру с наименьшими затратами и ограничениями. В данной книге (Тесте) предлагается наиболее простой и гармоничный с природой (человека) путь снижения лишнего веса. Пройдя весь тест, ответив на его вопросы и определив, к какой группе Вы относитесь, Вы получите также конкретные рекомендации по реальному и быстрому снижению лишнего жира (веса, сала).

Ниже приведены 19 вопросов и 5 различных вариантов ответов на них. Ответьте на все вопросы Теста и подсчитайте полученное количество баллов. Если среди предложенных ответов нет того, которым бы вы хотели ответить, выберите ближайший к нему по смыслу. Тест предназначен для людей, имеющих лишний вес, обоих полов. Нет также никаких ограничений по возрасту, социальному положению, образованию и тому подобных различий участников нашего Теста.

Вопросы теста

1. Кусок масла или сала с утра позволит оставаться сосудам (кровеносным) эластичнее.
Да, согласен – 1 балл
Определенная доля жиров, в том числе животного происхождения, организму просто необходима – 2 балла
Каждый день есть с утра сало или масло, я думаю, не стоит – 3 балла
Сало и масло – это холестерин. А холестерин сосудам вовсе не друг – 4 балла
Нет, это не так. Это заблуждение – 5 баллов
2. Молоко (коровье) полезно пить всем людям, особенно детям.
Да, согласен – 1 балл
Молоко полезно только тем, кто его переносит – 2 балла
Не знаю, нет ответа – 3 балла
Молоко скорее вредно, чем полезно – 4 балла
Молоко полезно пить только материнское – 5 баллов
3. Одними физическими нагрузками (питаюсь как угодно) можно регулировать свой вес.
Да, согласен – 1 балл
Нагрузки (спорт) более эффективны в поддержании нужного веса, чем питание – 2 балла
Нужен сбалансированный подход – и нагрузки и диета – 3 балла
Питание более важно, хотя и физические нагрузки влияют на вес тоже – 4 балла
Нет, без правильного питания (диеты) вес не сбросить – 5 баллов
4. Питаюсь одними овощами и фруктами, можно умереть с голоду.
Да, я в этом уверен – 1 балл
Да, это наверное так – 2 балла
Так можно потерять не только вес, но и много полезных веществ, поступающих в организм от других продуктов – 3 балла

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.