

Василий Сметанин

**Уникальный и единственный
способ изменить свою жизнь
раз и навсегда!**

Укрепить здоровье. Стать продуктивнее.
Накачать СУПЕР пресс



Василий Сметанин

**Уникальный и единственный
способ изменить свою жизнь раз и
навсегда! Укрепить здоровье. Стать
продуктивнее. Накачать СУПЕРпресс**

«Accent Graphics communications»

2015

Сметанин В.

Уникальный и единственный способ изменить свою жизнь раз и навсегда! Укрепить здоровье. Стать продуктивнее. Накачать СУПЕРпресс / В. Сметанин — «Accent Graphics communications», 2015

Видеть цель и добиваться успеха, несмотря ни на что. Руководствуясь этим правилом, я строю свою жизнь таким образом, чтобы использовать все внутренние силы для реализации задуманного. Невероятно, но каждый из нас может найти в себе неисчерпаемый источник энергии. Для этого нужно прислушаться к себе, избавить свой организм от всего лишнего и наполнить его эффективной энергией. Для этого нужно не так много времени, но самосовершенствование должно происходить регулярно, ежедневно, вместе с восходом и заходом солнца. А что же может быть лишним в организме? Посмотрите в зеркало. Будьте объективны. И если живот уже не плоский, фигура не подтянутая, ответ найден: жировые отложения, токсины находятся внутри и связывают нам руки для активной деятельности и эффективной работы. Не спору, хорошего человека должно быть много, но не будем льстить сами себе: мы прекрасно знаем, в чем проявляется добро. Руководствуясь реальным результатом, а не обещаниями обрести совершенное тело и бодрый дух, я пишу эту книгу для тех, кому не достаточно использовать какие-то 30 % внутренней энергии, а нужно задействовать все 100 % и направить ее в нужное русло. Как найти в себе этот источник и использовать его эффективно, я расскажу в этой книге, поэтапно описывая путь к очищению организма, освобождению от негативной энергии и наполнению его здоровьем. Чтобы источник жизненной энергии заработал с полной силой, необходимо очистить организм, избавившись, прежде всего, от жировых отложений в брюшной области.

Содержание

Приветствие	6
С чего начать	7
Питание	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Василий Сметанин
Уникальный и единственный способ
изменить свою жизнь раз и навсегда!
Укрепить здоровье. Стать
продуктивнее. Накачать СУПЕР пресс

* * *

Приветствие

Видеть цель и добиваться успеха, несмотря ни на что. Руководствуясь этим правилом, я строю свою жизнь таким образом, чтобы использовать все внутренние силы для реализации задуманного. Невероятно, но каждый из нас может найти в себе неисчерпаемый источник энергии. Для этого нужно прислушаться к себе, избавить свой организм от всего лишнего и наполнить его эффективной энергией. Для этого нужно не так много времени, но самосовершенствование должно происходить регулярно, ежедневно, вместе с восходом и заходом солнца.

А что же может быть лишним в организме? Посмотрите в зеркало. Будьте объективны. И если живот уже не плоский, фигура не подтянутая, ответ найден: жировые отложения, токсины находятся внутри и связывают нам руки для активной деятельности и эффективной работы. Не спору, хорошего человека должно быть много, но не будем льстить сами себе: мы прекрасно знаем, в чем проявляется добро.

Руководствуясь реальным результатом, а не обещаниями обрести совершенное тело и бодрый дух, я пишу эту книгу для тех, кому не достаточно использовать какие-то 30 % внутренней энергии, а нужно задействовать все 100 % и направить ее в нужное русло.

Как найти в себе этот источник и использовать его эффективно, я расскажу в этой книге, поэтапно описывая путь к очищению организма, освобождению от негативной энергии и наполнению его здоровьем. Чтобы источник жизненной энергии заработал с полной силой, необходимо очистить организм, избавившись, прежде всего, от жировых отложений в брюшной области.

Моя цель – поделиться собственным опытом, методикой, которая помогла мне провести детоксикацию, активизировать внутренние силы, сделать свое тело здоровым и красивым. Главное в нашей жизни – это здоровье. Без него не существует красоты. И именно в красивом теле – красивый дух.

Уверен, что принимая во внимание мои советы, уделяя больше времени самому себе, тренируясь регулярно и питаясь правильно, вы укрепите свое здоровье, обретете потрясающую красивую фигуру, подниметесь на ступени выше по карьерной лестнице и найдете столько новых поводов для счастья!

Всегда рад узнать о ваших результатах. Жду вас в социальных сетях.

Ваш тренер,
Василий Сметанин.

С чего начать

Хорошее начало – залог положительного результата и отличного продолжения, ведь когда речь идет о здоровье и красоте, нельзя и задумываться о конце.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «39 % людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38 % мужчин и 40 % женщин)».¹ При этом, «С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось» (там же).

Причин для этого более, чем достаточно: изменение темпа жизни и переход на быстрые завтраки, обеды и ужины вместо полноценных приемов пищи, мода на такие продукты как чипсы, кола, шоколадные батончики, сидячий образ жизни, офисная работа, нежелание заниматься спортом... Какими бы ни были причины, в данной ситуации я предлагаю универсальную методику оздоровления организма без использования лекарств, без траты денег и времени.

Как я уже упомянул, начать нужно с зеркала. И посмотрите на себя со стороны не завтра, не в понедельник, а именно сегодня. Если вас что-то не устраивает, приступаем к работе. Наоборот, у вас фигура модели и красивый накачанный пресс? Это не повод останавливаться на достигнутом, поскольку на протяжении всей жизни организм подвергается интоксикации, в результате чего развиваются болезни, в том числе и хронические. Прежде всего, ради здоровья. А здоровье – залог красоты.

Итак, шаг номер 1 – объективная **ОЦЕНКА СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ВНЕШНЕГО ВИДА**.

Благодаря такой оценке, вы сможете выбрать для себя оптимальный вариант очищения и тренировок. Подчеркну, что при наличии лишнего веса и особенно животика, качать пресс не просто бессмысленно, но и опасно. Сначала необходимо снизить процент жировой массы в организме.

Шаг номер 2 – ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА и ГОЛОДАНИЕ.

Итак, до тех пор, пока человек не избавится от живота и не очистит кишечник, любые упражнения на пресс практически бесполезны. Если количество жировой массы в теле мужчины составляет около 20 %, а в организме женщины – около 30 %, упражнения на пресс не дадут никакого внешнего эффекта.

¹ <http://lenta.ru/news/2014/11/30/fasting/>



Процент жировой массы в организме мужчины и женщины



Очищение организма должно проводиться ежедневно! Каждый день натошак нужно выпивать большой стакан воды (около полулитра) и через 10–15 минут делаем упражнение «вакуум»: <http://www.youtube.com/watch?v=plviyp46lBc&feature=plcp>



Нужно найти точку опоры, задержать дыхание и делать вдох-выдох при помощи брюшной мышцы, то есть втягиваем-вытягиваем живот, дышим животом. Необходимо сделать 4 подхода с задержкой дыхания. Поначалу у вас может не получаться это упражнение, но это абсолютно нормально, просто продолжайте практиковать его каждое утро. При наличии практики вы сможете делать продольные и поперечные волны животом (сгибая продольную мышцу), мышцы укрепятся, и проблем с задержкой дыхания также не будет. Это, пожалуй, самое эффективное упражнение для укрепления мышц пресса. На него уходит всего 5 минут, при этом результат очевиден уже через 2 недели! Если вы уже давно ходите в спортивный зал и поднимаете железо, советую делать упражнение в перерыве между подходами. Да и просто в обеденный перерыв, в промежуток между делами можно уделить всего 5 минут упражнению «вакуум». Гарантирую, что сделав это упражнение неотъемлемой частью каждого вашего дня, вы станете смотреть на мир совершенно с другой стороны, ваша самооценка повысится, а успех и удача сами придут к вам в руки.

Ежемесячно нужно проводить серьезную очистку организма путем однодневного голодания.

Интересно, что пост является важной частью практически всех религий, и это не случайно. И хотя пост нельзя приравнять к голоданию, цель его – очищение организма и души – совпадает с целью голодания. По словам борца за мир и гармонию, известного политического деятеля Махатма Ганди, «Один день голодания омолаживает на 3 месяца». Голодать один день намного проще, чем голодать неделю, при этом эффективность однодневного голодания будет не меньше, если проводить его регулярно.

Еще древние целители и светила науки (такие как Гиппократ, Аристотель) излечивали больных с помощью практики однодневного голодания.

Согласно современным результатам исследования влияния голодания на здоровье человека, опубликованным в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*, голодание помогает не только справиться с лишним весом, но и представляет собой «мощное профилактическое средство против многих болезней современности – диабета, рака, болезни Альцгеймера и заболеваний сердечно-сосудистой системы».² Небольшой стресс,

² <http://lenta.ru/news/2014/11/30/fasting/>

который организм испытывает при однодневном голодании, активизирует иммунитет и снижает риск возникновения онкологических заболеваний.

Помимо серьезного оздоровительного эффекта, голодание дает еще один важный плюс: способствует активации мышления, усилению творческого потенциала. Так, участник группы The Beatles Джон Леннон прибегал к голоданию как к способу найти вдохновение, выйти на творческую волну.

Сколько бы ни длилось голодание, важно правильно войти в процесс и выйти из голодания. Ни в коем случае нельзя начинать голодание через силу. Важен внутренний настрой, понимание и видение цели.

За день до голодания нужно настроить организм на очищение и есть только легкие салаты (зеленый салат, огурцы, томаты, зелень) и фрукты. Я рекомендую в целом сделать салаты основой ежедневного рациона. Свежие овощи в сочетании с орехами, нерафинированным оливковым маслом и травами по питательной ценности могут сравниться с мясным блюдом, а по пользе превзойти его. При подготовке же к голоданию можно заправлять салаты только нерафинированным оливковым маслом или/и лимонным соком. За день до голодания и на следующий день после стоит уделить особое внимание кардио-упражнениям. Не стоит нагружать организм подъемом веса, силовыми нагрузками. А вот беговая дорожка, велотренажер, бассейн – лучшие друзья при подготовке к голоданию.

В день голодания нельзя есть, но нужно пить, причем постоянно. Таким образом, организм очищается. При мысли о еде пейте воду. За день нужно выпить минимум 1,5–2 литра воды, можно пить зеленый чай без сахара и слабый настой шиповника. Если чувство голода продолжает преследовать, «обмануть» желудок можно минеральной водой с соком лимона и ½ чайной ложки меда: напиток притупляет голод, способствует выводу токсинов и шлаков из организма, повышает общий тонус. При этом в день голодания также нужно сделать упражнение вакуум. Тренировка в этот день значительно усилит эффект голодания, поэтому рекомендую зайти в тренажерный зал хотя бы на полчаса.

Выход из голодания так же осуществляется с помощью салатной диеты: легкий салат из тертой моркови или капусты без добавления специй на завтрак, фруктовый перекус и средняя порция на обед. Из однодневного голодания нужно выходить плавно и не создавать для организма еще больший стресс. Поэтому в течение 2 дней после выхода из голодания нужно отказаться от мяса, рыбы, орехов, сдобной пищи.

Важно понимать, что без физических упражнений голодание неэффективно. Физическая нагрузка – катализатор, пусковой механизм, ускоряющий метаболические процессы в организме. Кроме того, физкультура помогает бороться с внезапными приступами голода или желанием перекусить. Благодаря физическим упражнениям и воде, организм очищается. Если же просто отказаться от еды, эффект будет, но явно не тот, которого вы ожидаете. Упражнение вакуум необходимо делать ежедневно, вне зависимости от наличия тренировок в спортзале и голодания.

Со временем переносить один день голодания не будет представлять для вас никакой трудности. Тогда вы можете попробовать трехэтапный цикл. То есть, после первых трех дней мы заново начинаем входить в голодание, голодать и выходить из него. Затем последний третий цикл. Получаются 9 дней полного очищения организма и детоксикации. При этом в дни входа и выхода важно уделять достаточно времени кардио-тренировкам. Если вы занимаетесь с железом, будьте осторожны, обращайте внимание на самочувствие: возможны головокружения, слабость. При этом стоит уменьшить нагрузку, но ни в коем случае не отменять физические упражнения. И, конечно, вода. Не забываем про бутылку воды всегда и везде.

А ожидать от комплексной программы очищения, включающей голодание, физические упражнения и питье воды, следует:

- Лучшего усвоения пищи (уменьшение порций заметно ускоряет метаболизм и улучшает усвоение продуктов питания)
- Повышения продуктивности (у вас остается намного больше энергии на работу, творческую деятельность, физические упражнения. Ведь для переработки пищи организм затрачивает энергию. Отказ от еды на день помогает сэкономить энергию для других видов деятельности)
- Очищения организма (за счет питания собственными ресурсами и поглощения всех имеющихся запасов)
- Ускорения метаболизма и сжигания жира (благодаря активизации внутренних процессов)
- Нормализации пищевых привычек (голодание помогает умерить аппетит, настроить организм на регулярное дробное питание, принятие пищи часто и небольшими порциями. Объем желудка постепенно будет уменьшаться, умерится аппетит, настроение не будет зависеть от приема пищи)
- Настройки организма на принятие здоровой пищи (не только само голодание, но и результат однодневной разгрузки – активность, появление энергии, активизация жизненных сил – стимулируют продолжать движение по здоровому пути и питаться пищей, приносящей пользу организму).

Питание

Питание – главный источник энергии, ПРАВИЛЬНОЕ питание – 80 % успешного результата при создании совершенного пресса, улучшения работоспособности, увеличения продуктивности. Ясно представляя себе цель – создание плоского живота и обретение пресса, – мы должны на 100 % выполнять программу оздоровления. Потому так важно уделять внимание питанию. Мы – то, что мы едим. Соблюдение нескольких простых, но неотъемлемых правил питания лежит в основе работы над своим телом и наполнении его здоровьем. Итак, каждый кубик пресса закладывается благодаря соблюдению следующих пищевых канонов:

– Разделение белков и углеводов

В начале 20 века врач из США Уильям Говард Хей испробовал на себе раздельное питание с целью избавиться от тяжелой болезни почек – гломерулонефрита. В основе его диеты лежало раздельное употребление белковой и углеводной пищи, за счет чего происходила нормализация кислотно-щелочного баланса и снижение нагрузки на почки. Диета оказалась эффективной не только для лечения пораженных почек, но и для оздоровления организма в целом.

Секрет раздельного употребления белков и углеводов состоит в том, что для расщепления сложных углеводов требуется слабощелочная среда, а для переваривания белков – кислотная. Если углеводо- и белковосодержащие продукты употребляются вместе, пищеварение замедляется, поскольку ферменты амилаза и пепсин, расщепляющие углеводы и белки, вступают в противодействие. Именно это становится причиной тяжести в желудке, усталости и слабости. В результате эксперимента на собственном здоровье доктора Хей, пищу разделили на 3 группы: белковую (мясо, животные продукты – молоко, йогурт, творог), нейтральную (овощи) и углеводную (крупы, фрукты). Для питания с целью оздоровления, а не загрязнения организма, нужно разделять белки и углеводы, а нейтральные продукты можно сочетать с любой пищей. Идеально сочетаются с белками овощи, а вот углеводы и белки вместе – это калорийная бомба замедленного действия, приносящая быстрое удовлетворение и такое же быстрое разочарование в виде жировых складок на животе.

Возьмите за правило заглядывать в следующие таблицы перед приемом пищи и постепенно вы научитесь автоматически подбирать для своего рациона сочетаемые продукты.

В целом, главное помнить самые фундаментальные правила:

Идеально сочетаются зерновые и бобовые, отварные или с добавлением растительного масла, с овощами, особенно зелеными. Однако, недопустимо употреблять их с мясом, рыбой, птицей (такое сочетание вызовет тяжесть в желудке), молочными продуктами, сырами, яйцами. То есть, разделяем углеводы и белки.

Мясо, рыба, птица сочетаются с зелеными некрахмалистыми овощами и ... Вот и все. Допустимо иногда есть мясо с крахмалистыми овощами, но они не совместимы ни с какими другими категориями продуктов.

Я настаиваю на максимальном уменьшении количества потребляемых животных жиров (сливочного масла, сливок, сметаны), но в «праздничные» дни выступаю за их правильное употребление: с зеленью, помидорами, огурцами и цельнозерновым хлебом.

Употребление сахара и кондитерских изделий лучше свести на нет. Загляните в любую таблицу совместимости продуктов: сахар и крахмал ни с чем не сочетаются и не представляют никакой ценности для нашего организма.

Любые фрукты (кислые или сладкие) не стоит есть с мясными, рыбными, куриными продуктами (никаких уток с яблоками и поросят с грушами!). Забудьте также о таких аппе-

титных тарелках закусок, где всегда рядом лежат фрукты и сладости – они несочетаемы. Кислые фрукты несочетаемы с молоком, сладкие – да, но при этом все равно лучше отдавать предпочтение натуральным йогуртам. Ни с чем не сочетается дыня – этот продукт нужно есть за 2 часа до и после остальных приемов пищи.

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.