

Василий Попов

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ

Краткое руководство
по быстрому похудению
за ОДИН месяц.
ЧАСТЬ 1

Василий Попов

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ.

**Краткое руководство
по быстрому похудению
за ОДИН месяц. Часть 1**

«Издательские решения»

Попов В.

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ. Краткое руководство по быстрому похудению за ОДИН месяц. Часть 1 / В. Попов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901973-8

Иногда мы так страстно мечтаем иметь тело с картинки, что забываем, какое усилие нужно приложить для этого. В данной книге все очень просто. Владеть телом можно, лишь понимая его и разговаривая с ним. Ему свойственно прислушиваться. При таком раскладе иметь стройную фигуру просто, но эти данные должны стать частью вас и их нужно применять.

ISBN 978-5-44-901973-8

© Попов В.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ДИСЦИПЛИНА	8
ТЕЛО	9
ЭНЕРГИЯ	10
БЕЛКИ (ПРОТЕИНЫ)	12
УГЛЕВОДЫ	14
ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)	15
КАЛОРИЙНОСТЬ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

#ВЛАДЕЙТЕЛОМ

Краткое руководство по быстрому похудению за ОДИН месяц. Часть 1

Василий Попов

© Василий Попов, 2018

ISBN 978-5-4490-1973-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

По всей вероятности, тело – это единственное чем мы владеем и это то, что у нас не отобрать.

Владеть значит иметь что-либо в своей собственности, а также иметь в своей власти, распоряжаться, повелевать. Владеть – это умело обращаться с чем-либо, хорошо знать, умело пользоваться чем-либо.

Владеть телом – значит распоряжаться своим собственным телом, умело обращаться с ним, хорошо его знать, умело пользоваться им и повелевать им.

Повелевать означает подчинять кого-либо своей воле, заставляя слушаться, повиноваться, приказывать.

Повелевать телом просто означает что, вы отдаете своему телу приказы и оно вас слушается, выполняет эти приказы, подчиняется вашей воле, мысли.

Вы ведь готовы ухаживать за своей машиной, убираетесь дома, стираете одежду, моете посуду, ходите в салон красоты или парикмахерскую? И тело, по-сути такой же предмет, который вы носите с собой, чтоб вас узнавали. Наше тело также требует периодическое техническое обслуживание, как любой механизм, т. к. со временем он изнашивается (становится старше) и приходит в упадок.

Два года я писал эту программу, как программу для похудения и все время углублялся в вопрос до того момента пока это все не превратилось в безумную и очень сложную систему питания, меню, тренировок и прочих условий и странных факторов, что это стало невозможно применять нормальному человеку. На это просто бы уходило очень много внимания и времени. И тогда пришлось отсеять это все безумство и пойти по пути упрощения. Я сам не сторонник питаться по расписанию и все должно быть очень просто. И однозначно работает только то, что очень легко и просто понять.

Теперь все это можно применить.

А зачем человек вообще идет в спортивный зал? Накачать большие бицепсы, сделать крепкие ягодицы или познакомиться?

Не могу ответить на этот вопрос, но одно точно – встречаются люди, которые пропадают в залах, на тренировках не ради красивого тела. Красивое тело – это всего лишь награда за труд.

Зачем люди выбирают правильное питание? Наверное для того, чтобы страдать и стройнеть? А зачем им стройнеть?

Дело в том, что у таких людей на самом деле есть цели, где требуется стройное тело. Вот и ответ.

Вы держите в руках не пособие по вегетарианству, сыроедению, солнцеедению и прочему «ничего не едению». Для этого есть другая компетентная литература. Я в целом сторонник того, что тело было разработано и пища животного происхождения была предусмотрена для его питания.

Возвращаясь к программе – она была упрощена практически в 10 раз и если по ходу ее изучения у вас возникнут вопросы: «А как же это? А как же то? – ответ «неважно».

Схема здесь такая: есть «ВЫ» – духовное существо, затем центральная нервная система и тело. «ВЫ» управляете своим телом через нервную и эндокринную системы. Если не вдаваться в определение этих систем, т. к. про них много написано в интернете и справочниках – то суть в том, что ваша мысль управляет вашим телом. Здесь можно добавить привычки. Привычка – это привычный образ действий, обычно и часто даже не осознанный.

Когда мысль действует на тело посредством различных систем, то в организме происходят различные химические реакции. Химия – это точная наука, которая изучает вещества, их состав, строение, свойства и взаимные превращения веществ. Химические реакции, которые возникают в организме – практически одни и те же и изучает их предмет биохимии организма. Другими словами управление телом и его реакциями давно вошло в привычку и ими можно грамотно управлять. Реакции, которые происходят в организме – это точные реакции и поэтому часто диетологи не могут ничем помочь, а только все запутывают.

Эта программа основана на предмете биохимии организма, а не на всяких белково-углеводных чередованиях.

Тело – это ваш инструмент, чтоб вас видели, когда вы что-то делаете. Люди всегда смотрят в сторону красоты и эстетики. Всем нам приятно, когда на нас смотрят и восхищаются нами!

Для чего эта программа? Конечно сейчас я напишу 300 пунктов, что она вам даст, но я решил упростить и это.

Цель программы:

- 1) Научиться чувствовать свое тело
- 2) Научиться управлять своим телом, чтоб оно вас слушалось.
- 3) Дать легкие понятия для понимания слова, термины, которые касаются здоровья и тела. Объяснить все простым языком, т. к. справочник по биохимии достаточно не комфортно изучать из-за своей многогранности и сложности.
- 4) Понять для себя как контролировать массу тела.
- 5) Понять и научиться слышать и общаться со своим телом.
- 6) Быть здоровым и крепким. Уметь в короткие сроки справляться с болезнями.
- 7) Иметь мощный иммунитет, понимать как его восполнять когда он падает.
- 8) Самостоятельно разобраться в оптимальном для себя питании
- 9) Восстановить нервную систему, чтоб вас не пересекало в неподходящий момент.
- 10) Научиться справляться со стрессами.
- 11) Научиться слышать свое тело и делать так, чтобы оно с вами сотрудничало, было другом, помощником и слушалось вас.

ДИСЦИПЛИНА

1. Определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации.
2. разговорное слово или выражение;
Строгое следование своим собственным правилам; самодисциплина.
3. Самостоятельная область научных знаний.
4. Учебный предмет.

САМОДИСЦИПЛИНА

Умение подчинять свои действия определенным требованиям.

ТЕЛО

Наверное немного странно, что при рождении никто из нас не получал инструкцию по эксплуатации нашего тела. Да и немного погодя, да и на протяжении жизни точной инструкции не встречалось.

Дело в том, что тело управляется за счет мысли, которая способна влиять даже на какие-либо стандартные процессы, происходящие в нашем организме. Тело способно на невероятные вещи, и становится тяжелым грузом, когда мы его не используем на полную катушку.

Тело – это живой организм, который мы используем для достижения своих целей. Это наша визитная карточка.

Организм (обр. от позд. Латинского – устраиваю, сообщаю стройный вид и от греч. – орудие – живое тело).

Общий упрощенный состав можно было бы представить в следующем виде:

Тело состоит из таких элементов как:

Вода 60% (неорганическое вещество).

Неорганические вещества – это вещества, которые относятся к миру неживой природы.

Белки 18%

Жиры 15%

Углеводы 2%

Другие органические вещества 1% (Аминокислоты и витамины).

Органические вещества – это вещества, связанные с организмом. Это также вещества принадлежащие растительному или животному миру; вещества, характеризующиеся жизненными процессами, обладающие живым началом; вещества, образовавшиеся в результате разложения животных и растительных организмов; представляющие собою продукт такого разложения.

Минеральные вещества 4% – неорганические вещества (Минеральные вещества необходимы для химических процессов в организме и в организме самостоятельно не вырабатываются).

ЭНЕРГИЯ

Энергия – от древнегреческого – действие, деятельность, сила, мощь. Энергия характеризует способность тела совершать какую либо работу. Иными словами энергия телу необходима. Это топливо для организма.

Организм (и клетки из которых он состоит) постоянно используют энергию в своей *правильной* работе.

Энергия – это, то при помощи чего работает наше тело, при помощи чего оно функционирует правильно, и это, по сути – ВАШИ СИЛЫ.

Энергия – это одна из составляющих частей жизни, поэтому человек, у которого много задействованной энергии обычно является очень деятельным человеком.

Тело человека получает энергию из внешней среды с растительной и животной пищей в виде белков, жиров и углеводов. При расщеплении (переработке организмом) белков, жиров и углеводов энергия у тела образуется на клеточном уровне. За это отвечает некий элемент под названием АТФ, который можно назвать – электростанцией организма. Универсальный источник энергии у тела при обмене веществ, который можно было бы сравнить с работой генератора.

(«Я») Может создавать энергию для тела в неограниченных количествах, но если этого не происходит, то правильная схема (не та что широко известна) сохранения и выработки энергии такова:

(Тело) получает энергию из:

(Белки 18%) = строительный материал и долгосрочная энергия

(Жиры 15%) = запасы энергии, либо быстрая энергия

(Сложные и легкие углеводы 2%) = быстрая энергия

Почему так?

Дело в том, что организм в состоянии сам себя поглощать. Организм в первую очередь будет тратить быстрые (легкие) углеводы, затем углеводы, жиры и белки. В первую очередь рассматривать жиры, как энергию было бы наверное сомнительно, т. к. жиры необходимы для усвоения белка. Белок без жира не усваивается, поэтому их соотношение в организме приблизительно равно. Углеводов организму нужно всего 2%, поэтому употребляя в основном в пищу углеводы мы переключаем в организме с его правильной работы на работу в режиме постоянной топки. Другими словами организм отвыкает от использования белка в энергетических целях. Не секрет, чтобы получить из белка энергию, половина этой энергии уйдет на преобразование (переработку) этого белка. Тем не менее организм способен вырабатывать энергию из белка, хотя его функция не только в этом.

Жировая ткань тоже имеет важную энергетическую ценность, но только когда она постоянно обновляется, и об этом будет дальше. Жиры участвуют в образовании гормонов.

Углеводов организму нужно достаточно мало и только для химических реакций в образовании белков и жиров, но тем не менее мы зачастую используем их для быстрой энергии.

Энергия в чистом виде и ее хранение в организме можно представить следующим образом:

- 1) Гликоген – является основной формой хранения глюкозы в клетках. Образует энергетический резерв.
- 2) Глюкоза
- 3) Жировые отложения

БЕЛКИ (ПРОТЕИНЫ)

ДНК и РНК – играют центральную роль в хранении и передаче наследственности. ДНК – хранит информацию. РНК – участвует в создании белка и транспортировке.

ДНК и РНК состоят из белков.

Белок – это строительный материал для любого живого организма (словно кирпич для строительства дома)

Белки состоят из аминокислот.

Связываясь при помощи азота, аминокислоты участвуют в построении тысяч различных белков.

АЗОТ – газ без цвета, вкуса, запаха, основной компонент воздуха, входящий в состав белков, ДНК и РНК.

Таким образом, делаем выводы: для хорошего и правильного усвоения белка нам нужен воздух, поэтому прогулки на свежем воздухе благоприятно влияют на усвоения белка в организме.

Краткий конспект по аминокислотам:

АЛАНИН. Укрепляет иммунную систему, снижает риск образования почечных камней, помогает в борьбе с гипогликемией (низкий уровень содержания глюкозы в крови).

АРГИНИН. Улучшает характеристики спермы, ускоряет заживление ран, повышает тонус мышц.

АСПАРАГИНОВАЯ КИСЛОТА. Укрепляет иммунитет, увеличивает стойкость и выносливость, способствует удалению вредоносного аммиака из организма.

АРЦ (Лейцин, Изолейцин, Валин)

ЦИСТЕИН. Препятствует облысению, улучшает состояние волос, кожи и ногтей.

ГЛЮТАМИНОВАЯ КИСЛОТА И ГЛЮТАМИН. Позволяют улучшить деятельность мозга, устраняют слабость, поднимают настроение, помогают заживать язвы.

ГИСТИДИН. Помогает в борьбе со стрессами, помогает повысить половое влечение.

ЛИЗИН. Позволяет улучшить концентрацию внимания, улучшает детородные функции, уменьшает вероятность обострения инфекций.

МЕТИОНИН. Помогает снизить уровень холестерина, препятствует возникновению опухолей.

ОРНИТИН. Действует как гормон, способствующий построению мышечной ткани, усиливает действие аргинина.

ФЕНИЛАЛАНИН. Оказывает иммунодепрессивное действие, позволяет уменьшить аппетит, может действовать как натуральное обезболивающее средство.

ПРОЛИН. Способствует заживлению ран.

СЕРИН. Помогает устранить боль, укрепляет нервы и психику.

ТРЕОНИН. Необходим для усвоения белковой пищи.

ТРИПТОФАН. Помогает уменьшить тревожность, способствует нормальному сну и засыпанию.

ТИРОЗИН. Устраняет стресс, повышает сексуальный интерес, может подавлять аппетит и повышать настроение.

Белок состоит из:

Углерод 50—55%

Углерод в природе встречается в таких вещах как алмаз и графит. Углерод составляет 2/3 массы мышц и 1/3 массы костной ткани. Углерод – основа жизни. Любой живой организм состоит в значительной степени из углерода. Источником углерода для живых организмов обычно является углекислый газ из атмосферы или воды. В результате фотосинтеза он попадает в биологические пищевые цепи, в которых живые существа поедают друг друга и тем самым добывают углерод для строительства собственного тела.

Кислород 21—23%,

Водород 6,5—7,3%,

Азот 15—18%,

Сера 0,3—2,5%

Фосфор, железо, йод, медь, марганец.

Белки имеют самую высокую ценность для организма.

20% потребленного белка уходит в энергию на усвоение оставшиеся части.

Белок быстрее создает ощущение сытости. Кроме того служит для создания ферментов (Ферменты – молекулы, ускоряющие химические реакции в живых организмах) и гормонов.

Пример белковой пищи: Куриная грудка, индейка, яйцо, молоко, творог, бобовые, орехи, рыба и др.

Излишки белка не переводятся в подкожный жир, а выводятся из организма.

ЕСЛИ ПОВЫСИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА ДО 40%, то ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный поставщик быстрой энергии для тела. К этому определению относятся сложные углеводы. Простые углеводы чаще всего моментально откладываются организмом в запас.

Служат для создания некоторых аминокислот. Углеводы участвуют в регуляции давления в организме. Углеводы участвуют в переводе белка в энергию.

Самые распространенные углеводы это сахара.

Легкие углеводы – сахара

Сложные углеводы – крупы

Лишние углеводы легко превращаются в жировую ткань, в хронический дефицит глюкозы (а это энергия, которой мы можем воспользоваться).

Углеводы необходимы в ежедневном рационе, чтобы белок, нужный для построения и восстановления тканей, не растрачивался в качестве источника энергии.

ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

Жиры – это запасы энергии и это резерв питания. Жировая ткань определенно выполняет функцию аккумулятора. Запасает и расходует энергию.

Липиды – группа органических соединений, включающая жиры и жироподобные вещества.

Жиры важны для выработки гормонов в организме.

Жиры сохраняют азот в организме, тем самым способствуют поддержанию белка, т. к. белок на 16% состоит из азота.

Жиры способствуют улучшенной выработке гормона тестостерона, который увеличивает мышечную массу и уменьшает жировую ткань.

Жиры бывают полезными и вредными.

К полезным жирам можно отнести – рыбий жир, Омега-3, растительные и ореховые масла.

Полезные жиры – служат сырьем для производства в организме «жиросжигающих» гормонов.

Вредные жиры – это транс-жиры и прочие синтетические жиры, такие как рафинированное масло, маргарин.

Фактически термическая обработка любого масла превращает его в транс-жиры, которые плохо выводятся организмом, отравляя его и приводя к ожирению.

Транс-жиры блокируют транспорт аминокислот в организме, из которых состоят белки.

Очень часто транс-жиры можно встретить в печенье, конфетах, пище быстрого приготовления, майонезе, кондитерских изделиях, чипсах, сухариках, разрыхлителях теста, кетчупе, магазинной выпечке и сдобе, рафинированных продуктах.

КАЛОРИЙНОСТЬ

Калорийность или энергетическая ценность пищи – это количество энергии, которое получает организм при полном ее усвоении.

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.