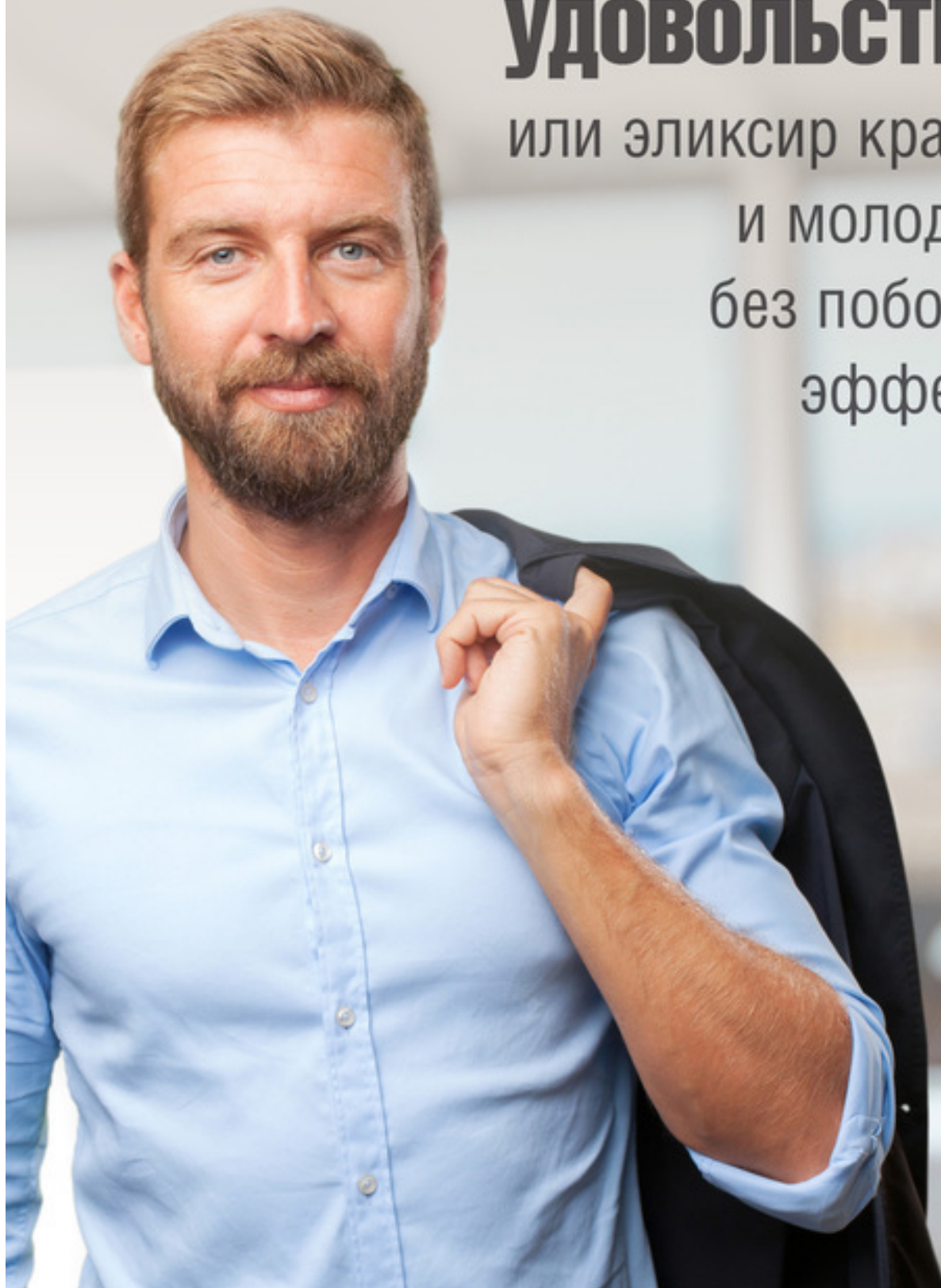


Петр Векслер

**Как быстро похудеть,
получая при этом
удовольствие,**

или эликсир красоты

и молодости
без побочных
эффектов



Петр Векслер

**Как быстро похудеть, получая
при этом удовольствие, или
Эликсир красоты и молодости
без побочных эффектов**

«Accent Graphics communications»

2017

Векслер П.

Как быстро похудеть, получая при этом удовольствие, или Эликсир красоты и молодости без побочных эффектов / П. Векслер — «Accent Graphics communications», 2017

Данная методика позволит в самое кратчайшее время избавиться от ненужного веса. К тому же, создать свое тело красивым и упругим, несмотря на потерянные килограммы. Она великолепно подойдет тем людям, которые ведут пассивный и сидячий образ жизни, в результате которого быстро нарастают лишние килограммы в виде жировых отложений. Это офисные работники, не слезающие со стула с утра до вечера, работники транспорта, проводящие весь день за рулем, учителя, педагоги, программисты и прочие люди, страдающие от лишнего веса. То есть всем тем людям, которые в максимально короткие сроки хотят сбросить вес и получить от этого удовольствие, как во время процесса, так и в виде отличного самочувствия и своего внешнего вида, стоит изучить эту методику.

© Векслер П., 2017

© Accent Graphics
communications, 2017

Содержание

С чего все начиналось	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Петр Векслер

Как быстро похудеть, получая при этом удовольствие, или Эликсир красоты и молодости без побочных эффектов

Те, кто читают книги, всегда будут управлять теми, кто смотрит телевизор.
Фелиция Жанлис

- Привет, Светлана.
- Здравствуйте. Ой, Петр, не узнала, долго жить будешь. Ты так изменился, похудел, помолодел. Вроде недавно видела, совсем другим был.
- Да я уже привык, что меня не узнают за последнее время. Совсем другим – это каким?
- Более крупным таким. Занимаешься чем-то?
- Ну, есть немного, у меня теперь свой секрет молодости.
- Вот моему мужу бы не помешало. А то уже больше ста килограмм весит. А ты действительно очень классно выглядишь. Молодец.
- Всегда буду рад помочь. Звони, телефон мой знаешь...

Неспешно прогуливаясь по родному городу на своем двухколесном друге, я принимал такие комплименты от каждой моей знакомой и знакомого. И никто не мог скрыть своего удивления по поводу того, как быстро мне пришлось поменяться внешне и преобразиться в лучшую сторону. Черт возьми, признаться, это было очень приятно. Ведь буквально месяц назад я сбросил двадцать два килограмма всего за пару с лишним месяцев. И все это произошло перед началом пляжного сезона. А сейчас я в шортах и в майке, с загорелым, как шоколад телом, принимаю ту самую награду в виде восхищения, которую, собственно, и заслужил.

А, главное, мне нравилось заниматься этим. Еще больше мне нравилось видеть, как с самого начала исчезали на глазах лишние килограммы, как рыхлое тело приобретало сухой и мускулистый вид, да еще и в сочетании со смуглой кожей.

Конечно же, моих знакомых и друзей очень интересовало, как мне удалось добиться за столь короткое время таких приятных результатов?

В принципе, я и не скрывал всего того, что со мной происходило, и что я делал для этого, поэтому помог немалому количеству людей из моих знакомых, а также знакомым моих знакомых и друзей, которые имели проблемы с лишним весом, как мужчинам, так и женщинам.

Теперь же я желаю рассказать и поделиться своей историей, чтобы помочь большей аудитории, испытывающей дискомфорт со своими нынешними килограммами, которая желает убрать эти лишние килограммы, получая взамен красивое и подтянутое тело, испытывая при этом радость и удовлетворение во время самого процесса.

Данная методика позволит в самое кратчайшее время избавиться от ненужного веса. К тому же, создать свое тело красивым и упругим, несмотря на потерянные килограммы. Как я и говорил, мне на собственном примере удалось убрать двадцать два килограмма лишнего веса всего за каких-то пару месяцев. Те люди, которым я рассказал о своей методике, начинали ощущать видимый результат уже в течение первого месяца, тем самым их мотивировало достигать еще более лучших результатов.

А, самое главное, впоследствии не придется заново набирать лишний вес, а то и больший чем был, как это получается у людей после различных диет и прочих методов похудения. Вам не нужно будет садиться на все эти радикальные диеты, как гречневая, ячневая, кремлевская,

не есть после шести вечера и т. п., которые так упорно рекламируют и которые только вредят для организма и тела в частности, так как организм и тело должны получать весь набор жиров, белков, углеводов, витаминов и минералов, которые ему необходимы.

Поэтому, вы сможете контролировать свой вес и придерживаться таких килограммов, которых только захотите, что придаст вам отличное настроение, хорошее самочувствие, и успех во всем.

Побочные эффекты от лишнего веса – мотивация к похудению.

Ни для кого не секрет, что лишний вес многим мешает не только ходить, передвигаться, мучаясь отдышкой и создавая проблемы со здоровьем в виде сердечно – сосудистых и прочих заболеваний, а также раздеваться на пляже или перед партнером, испытывая неловкость и формируя комплекс неполноценности. Многим людям лишний вес определяет успех в жизни: как в карьере, так и в личной жизни. Все-таки в наш век дикой конкуренции красивые и здоровые люди выглядят более презентабельно и успешно, чем те, кто имеет проблемы со здоровьем и внешним видом, в том числе и с избытком веса.

Вполне очевидно, что внешне красивому, подтянутому и ухоженному человеку с равными интеллектуальными способностями намного проще устроиться на желанную работу, чем некрасивому и неухоженному. А лишние килограммы в виде жировых отложений далеко не красят человека, нужно признаться в этом самому без всякого лукавства.

А что стоит устроить свою личную жизнь? Хотя и есть люди, которые предпочитают полных людей, но это не такой уж и большой процент, я бы сказал. В большинстве своем сейчас многим подавай стройных фигуристых девушек и подтянутых красивых мужчин. Оно и понятно, так как такие люди выглядят более сексуально не только внешне, но и в постели, потому как у них больший уровень тестостерона и выше либидо, чем у тех, кто имеет проблемы с лишним весом. Да и о каком либидо может идти речь у людей, которым жировые отложения создают массу проблем со здоровьем, начиная от гипертонии, позвоночника и диабета, заканчивая сердечно – сосудистыми заболеваниями и инсультами?

Достаточно посмотреть какой процент людей с ожирением преобладает в Соединенных Штатах Америки и очень удивиться, почти 60 %. И это в стране с высокой экономикой и уровнем жизни. Печально, что в России этот процент людей с ожирением также очень быстро растет, и уже достигает 30 %. Поэтому данная книга будет незаменимым помощником для тех людей, которые хотят не только как можно скорее избавиться от лишнего веса, но и молодо выглядеть. Приобрести не просто отличное самочувствие, но и обрести более успешный образ жизни.

Данная методика великолепно подойдет тем людям, которые ведут пассивный и сидячий образ жизни, в результате которого быстро нарастают лишние килограммы в виде жировых отложений.

Это офисные работники, не слезающие со стула с утра до вечера, работники транспорта, проводящие весь день за рулем, учителя, педагоги, программисты и прочие люди, страдающие от лишнего веса. То есть всем тем людям, которые в максимально короткие сроки хотят сбросить вес и получить от этого удовольствие, как во время процесса, так и в виде отличного самочувствия и своего внешнего вида, стоит изучить эту методику.

Очень хорошим бонусом от данной методики будет то, что она позволяет сэкономить немало денег на различных препаратах от похудения, включая дорогостоящие чаи, таблетки, пилюли, обещающие похудеть раз и навсегда. Также она поможет сэкономить на дорогостоящих массажах. Не придется тратить на личных фитнес-инструкторов, которые также стоят недешево, и большинство из которых пытаются «впарить» людям дорогие жиросжигатели и

прочую фармакологию, которой пользуются профессиональные спортсмены – бодибилдеры перед соревнованиями. Все это будет ни к чему. Тем более что основная задача инструктора – это показать, как правильно выполнять упражнения и составить план питания с необходимой программой тренировок в зависимости от цели.

Ну и, конечно же, основным достоинством данной методики будет время, с помощью которого удастся похудеть как можно скорее. А данные знания останутся у вас на всю жизнь, и вы личным примером можете также помочь своим близким или знакомым, которые страдают от лишних килограммов и плохой фигуры, но никак не могут исправить свое положение в лучшую сторону.

В дополнение в своей книге я расскажу о нескольких способах похудения, которые использует большинство людей: об их плюсах и минусах и почему мне пришлось от них отказаться.

С чего все начиналось

Никогда не думал, что у меня возникнет в жизни проблема с лишним весом. В детстве я был всегда очень худеньким мальчиком при достаточно высоком росте.

Всю жизнь был чем-то увлечен и всегда занимался спортом, причем разными его видами.

Так сложилось, что у меня была узкая кость и вес как-то не «прилипал» на мое тело.

Кто-то называл мое сложение тела «гончей породой». Отец вообще всегда говорил, что мне повезло и толстым я уж точно никогда не стану. Впоследствии я вспомнил ему эти слова.

Но все в жизни течет, все изменяется и вот уже к моим двадцати пяти годам я перестал заниматься спортом, появилось немало других забот, связанных с семьей. К этому времени появилась и более спокойная работа. Даже в свободное от работы время я стал много просиживать за компьютером, тратя свое время на поиск нужной и интересной мне информации.

Соответственно, тем самым я изменил свой привычный подвижный образ жизни на самый что ни на есть неподвижный.

Мало того, что я сменил образ жизни на более неподвижный, я еще и поменял систему питания. Причем как-то даже не специально, а неожиданно для себя. Если раньше я всегда по утрам питался кашами, в обед у меня постоянно был суп, а вечерами фрукты и овощи, то теперь обычный мой рацион состоял практически из одних булок, тортиков, пряников и прочих мучных и сладких изделий, которые создавали больше перекусы, чем полноценный обед, завтрак или ужин. При всем при этом весь этот рацион запивался несколькими стаканами очень сладкого чая или кофе.

Сначала всему этому способствовали коллеги на работе, принося к чаю всякие сладости. И каждое утро перед работой у нас начиналось с чаепития. А кончалось это орешками со сгущенкой, запитыми литром Пепси перед сном. А вы представляете, сколько в литре Пепси сахара? Я об этом узнал, когда всерьез занялся изучением того, чем я питаюсь. В литре Пепси порядка тридцати ложек сахара!!! Конечно же, сахар неплох для организма, если его употреблять в меру и вести активный образ жизни. В этом случае сахар обеспечивает организм энергией. В противном случае он откладывается и превращается как раз в жир, который мы имеем в самых неподходящих местах нашего организма и тела в частности.

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.