

УДК 613.24
ББК 51.23
Н40

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Невский, Андрей Сергеевич.

Н40 Время есть! Похудение, которое тебе понравится / Андрей Невский. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-112257-7

Ты наверняка мечтаешь похудеть. К лету, к Новому году, ко дню рождения и так далее. Возможно, ты уже перепробовала все возможные диеты, но результата нет.

Сначала все хорошо, ты худеешь и радуешься жизни, потом сидеть на диете становится все труднее, «вес встает», мотивация пропадает, ты перестаешь следить за питанием — и вуаля! Килограммы возвращаются обратно в двойном объеме, и все повторяется вновь.

Пора разорвать порочный круг — **похудение может быть комфортным: без стресса и даже со сладким на ночь!** Не веришь? Тогда эта книга написана специально для тебя!

Андрей Невский, специалист по комфортному похудению, знает, о чем говорит, ведь он «похудел» уже более 1500 девушек. Ты можешь стать одной из них. Все, что тебе нужно, — это вступить на путь перемен.

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



© Невский А., 2018
© Ефимова К., иллюстрации, 2018
© Юферева К.,
фотография на обложку, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-112257-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА 7

ВВЕДЕНИЕ 10

Глава 1.

ВСЕ, ЧТО НУЖНО, —

ЭТО ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И ВРЕМЯ..... 19

Как похудеть бесплатно? 20

Как выбрать диету, и есть ли выбор? 25

Почему жир не «горит», и как не впасть в отчаянье .. 29

Принцип — один, но дьявол — в деталях! 31

Как считать калории, и почему формулы

иногда не работают 33

Хочу худеть «с гарантией!» 37

Как перестать быть лошадкой и стать

грациозной ланью 40

Что делать, если опускаются руки?.....	42
Подведем итоги.....	44

Глава 2.

ГЛАВНОЕ – НАСТРОЙ..... 47

Как не превратить удовольствие в мучение.....	48
Найти мотивацию и превозмочь себя!.....	59
Не хотите – не надо!.....	62
Как победить лень? Обмануть ее!.....	67
Избавьтесь от чувства вины.....	74
Подведем итоги.....	79

Глава 3.

КОМФОРТНОЕ ПИТАНИЕ –

ОСНОВА ПОХУДЕНИЯ..... 81

Толстеть – легко, худеть – сложно, но можно!.....	82
Почему толстеть легче, чем худеть?.....	88
Главная проблема.....	93
Не можете похудеть? Ищем причины!.....	104
Зона риска!.....	114
Подведем итоги.....	127

Глава 4.

СЕКРЕТЫ БЖУ.

Как найти оптимальное соотношение

белков, жиров, углеводов 129

Перестаньте все время жевать! 130

Сколько, что и когда есть? 132

Зачем «водяным» пить воду? 139

Слово о белках 142

Учитесь есть жир! 147

Как низкоуглеводка сводит нас с ума 151

Страсти-сласти! 160

Витамины, минералы и рыбный жир 164

Маленькие хитрости для снижения калорийности . . 176

Как не сорваться в гостях? 178

Если хочется выпить... 181

Как голод мучит и мотивирует нас 183

Отдохните от похудения! 187

Проблема плато 191

От чего зависит скорость похудения 194

Вы у цели! Но как удержать результат? 198

Подведем итоги 201

Глава 5.

ТРЕНИРОВКИ В КАЙФ 203

Ищите возможности, а не отговорки! 204

Идеальная зарядка 207

Вперед, на тренировку! 209

Эстетика женственности или кубики на животе? . . . 215

Правда о локальном похудении	217
Как питаться до и после тренировки?	221
Женщины против целлюлита. Бои без правил	222
Подведем итоги.	225

Глава 6.

ПОСЛЕДНИЙ ШАГ ДО БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕН 227

Замкните мотивационный круг	228
Худеть вам или не худеть — решает мозг.	231
Как принять первые перемены	232
Как полюбить жизнь больше, чем еду	235
Терпение и труд жир перетрут!	238
Подведем итоги.	241

Приложение.

ЗАПОМИНАЙТЕ И СТРОЙНЕЙТЕ! 243

Ошибки стройнеющих	244
Правила успешного похудения	245
Идем за едой!	249
Однообразие убивает! Творчество при составлении меню	251

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 254



От автора

Привет! Давайте знакомиться! Меня зовут Андрей. Несколько лет назад я уволился со стабильной работы, чтобы помогать людям. Я тогда понятия не имел, как именно буду это делать, но желание мое было настолько сильным, что захватывало дух. Я мечтал, чтобы моя работа сделала кого-нибудь хоть чуточку счастливее, и хотел, чтобы удовлетворенных, гармоничных и счастливых людей вокруг было больше. Мечта ясная, но как ее воплотить — было абсолютно непонятно. И я решил делать то, что умею лучше всего. Делиться своими знаниями, умениями и опытом.

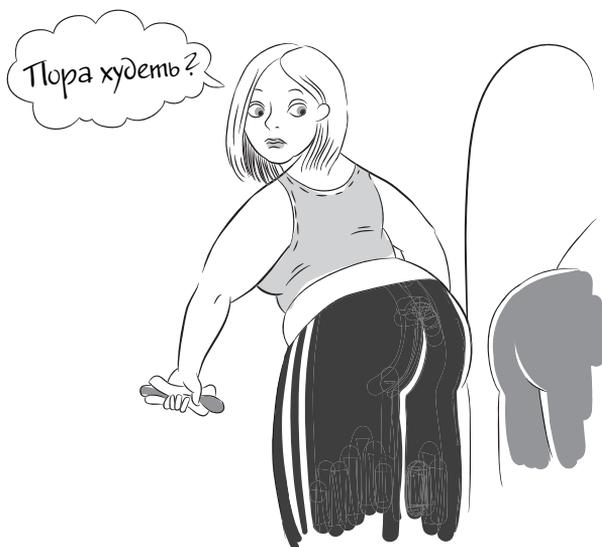
Так вышло, что последние 19 лет жизни я увлекался вопросами питания и тренировок. 19 лет — срок немалый! Спорт для меня всегда был лишь хобби, но за годы работы удалось впитать достаточное количество информации. Оставалось только приложить эти знания к моей мечте — делать людей счастливыми. Вуаля! И в этот момент я решил найти ключ к изменению тел. Я сам захотел стать этим ключом, применяя накопленные за долгие годы знания и опыт. И я понял, с чего нужно начинать.

Так появилась моя онлайн-школа комфортного похудения. Я обучаю похудению и делаю это особенным способом. Он появился совершенно случайно, может быть, потому, что я никогда не интересовался, как работают другие специалисты по питанию. Честно говоря, я до сих пор не знаю, как они работают. У моей школы свой путь, и мы работаем ради людей. Вернее, ради прекрасной половины человечества. Я считаю, что для женщины очень важно чувствовать себя красивой и желанной, нравиться себе и окружающим, любить свое тело и жить с ним в гармонии. Именно поэтому мы сконцентрировали все свои силы на помощи вам, дорогие женщины.

У меня есть большая цель: научить всех женщин управлять своим весом — когда угодно и как угодно. Дать такие знания и навыки, с которыми вам больше никогда не придется обращаться к специалистам по питанию. Научить осознанному отношению к еде, к своему телу и процессу его изменения. Но за этой

целью стоит еще большая цель — сделать вас счастливыми. И я очень надеюсь, что смогу сделать это для каждой женщины, которая хотела бы измениться и которой это действительно нужно! Я хочу, чтобы мое дело не только «сжигало» лишние жиры, но и зажигало душу, разум и сердце! Может быть, это будете вы, если решите поверить мне и полностью довериться. А уж я постараюсь не подвести!

Андрей Невский



Введение

Принято считать, что все женщины обожают крутиться перед зеркалом. Они часами могут разглядывать свое лицо, экспериментировать с прической, макияжем и всячески прихорашиваться. И как только они от этого не устают?!

Конечно, настоящая леди всегда чем-то в себе недовольна, чем-то не удовлетворена — вот и морщинка откуда-то появилась, и тон лица кажется недостаточно ровным, и цвет волос пора бы освежить. Но, откровенно говоря, все эти мелочи не доставля-

ют женщине особых хлопот, ведь сегодня индустрия красоты предлагает дамам огромное количество средств, которые поистине творят чудеса. И при правильном уходе каждая женщина в любом возрасте будет выглядеть просто потрясающе! Можно смело сказать, что современная женщина в целом довольна собой и прекрасно научилась справляться с любыми косметическими проблемами. Одним словом — ситуация под контролем.

Но как только разговор заходит о ее фигуре, настроение резко меняется на противоположное. Остаться в купальнике и разглядывать все свои несовершенства в зеркале — удовольствие для нее весьма сомнительное! Тут кремами и ультрамодными продуктами бьюти-индустрии точно не обойтись!

И ладно зеркало — в него мы можем смотреть под выгодным нам углом, наслаждаясь достоинствами и не замечая недостатков. А вот случайно сделанное фото, как назло, вываливает перед нашей красавицей всю реальность, которая далеко не всегда соответствует ожиданиям. И если в теле явно заметны «излишки» — возникает желание от них избавиться! Но худеть или нет — решать только вам!

Если вас устраивает отражение в зеркале, а также то, как на вас сидит одежда, как вы выглядите со стороны, и проблем со здоровьем у вас не намечается — худеть не нужно! Можно «принять себя такой, какой создала природа» и продолжать жить «в свое удовольствие», уплетая под любимые сериалы бутерброды

с копченой колбаской, заедая неудачи в личной жизни тоннами мороженого и съедая «с чаем» килограммы шоколада, будучи уверенной в том, что «кусочек точно не повредит».

Я очень сомневаюсь, что природа создавала вас для того, чтобы вы становились живым складом энергии, принося в жертву свою привлекательность и здоровье. Более того, я абсолютно уверен в том, что вы изначально созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!



Вы созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!

Новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону.

Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не связаны с получением наслаждения от еды.

Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель — научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.



Работая с женщинами разного возраста и социального статуса, я точно знаю, что именно новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону. Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не обязательно должны быть связаны с получением наслаждения от еды! Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель — научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.

Я знаю, что вы испробовали все: сидели на всевозможных диетах, изучали научные статьи о похудении, перелопатили сотни сайтов и пабликов в Интернете. Вы «завязали» со сладким, «зашили» себе рот и даже смогли сбросить килограмм 10! Не так ли? Вы были счастливы, потому что думали — раз получилось избавиться от 10 кг, значит, получится сбросить и больше. И вот — идеальный вес был у вас уже почти «в кармане»...

Но радость ваша была недолгой, и через пару месяцев вес «пополз» обратно, предательски медленно и незаметно. Сначала вы не слишком волновались и думали, что все под контролем. Потом начали понимать, что вес возвращается и контролировать его вы уже не можете. Затем стали убеждать себя в том, что невозможно всю жизнь сидеть на огурцах и яблоках, — так ведь долго не протянешь, а денег на

дорогущие морепродукты и всякую экзотику у вас нет. Потом вы, скорее всего, и взвешиваться перестали — «чтобы не расстраиваться». А в один из дней просто обнаружили, что вернулись к прежнему весу и даже набрали 3–5 кило сверху. Злость, бессилие, апатия.

Пройдет время, и вы снова будете готовы сделать новый круг — диеты, голодания, «новые методы», «революционные способы», «чудо-добавки для похудения», «обертывания»...

Знакомый сюжет? Конечно! И так будет повторяться снова и снова, пока однажды вы не махнете на себя рукой. А это худшее, что можно сделать в такой ситуации! Но никаких альтернатив вы даже близко не видите, поэтому такое решение — одно из самых распространенных.

Как же выйти из этого круга, спросите вы, как добиться результата и сохранить его? Как стать легкой, красивой, стройной? Как быть уверенной в себе и светиться от счастья? Как?

Теперь есть ответы на эти вопросы! Я нашел их, работая со многими женщинами, которые сегодня имеют новую жизнь в «новом» теле, прекрасно выглядят и собирают тысячи комплиментов.

Не буду томить вас, дорогие мои читательницы, долгим ожиданием. Прямо сейчас мы начнем путь к стройности, легкости, гармонии. Но перед этим я хочу открыть вам два секрета, которые помогут вам взглянуть на вашу нынешнюю жизнь совершенно по-новому.



Секрет 1.

Создавая новую себя, вы создаете новую жизнь.

Да, вам придется признать: для того чтобы стать стройной, подтянутой и неотразимой, недостаточно «посидеть» месяц на диете и перестать лопать конфеты. Для этого мало ходить в спортивный зал раз в неделю, а после старательно подсчитывать, «сколько же я сожгла на тренировке». Для этого не нужно доводить себя до голодных обмороков и депрессивных состояний.

Вам нужно совсем другое: изменить свое восприятие еды, некоторые привычки и главное — начать контролировать свою жизнь.

Конечно, вы думаете, я такая волевая, да мне это — раз плюнуть! Не спешите. Если вы такая волевая, почему же до сих пор не освободились от лишнего жира и не носите обтягивающие платья? А потому, что ваши действия и меры были временными, вы мечтали только лишь уменьшить количество килограммов, но совершенно не желали менять себя изнутри. Вы боролись с килограммами и с собой, хотя нужно было отключить борьбу и включить правильный взгляд на происходящее. Вы пытались пройти быстрой, но неправильной дорогой, которая никуда не ведет, вместо того чтобы проложить максимально короткий путь, но пройти его до конца и безвозвратно. Путь к новому отношению к своей еде и к своему телу, путь к новой себе!

Теперь у вас в руках та самая карта, благодаря которой вы поймете, *куда* нужно двигаться, и, самое