

Фактор Потери Веса

Избавьтесь от жира

7 привычек

которые помогут Вам
быстро и эффективно
похудеть



Фактор потери веса



ВВЕДЕНИЕ

Представленные в данной книге семь привычек не зря названы «привычками». Ведь по-настоящему серьезные результаты нам приносят именно регулярно повторяемые действия, то есть привычки, которые мы делаем частью нашего образа жизни. Чтобы выработать привычку, требуется более 300 повторов. А чтобы изменить ее, понадобится 3000 повторов!

Мы нарушили нормальный обмен веществ и работу организма, не уделяя должного внимания своему рациону питания и меняя одну диету за другой. Подобная практика незавершенных диет значительно замедляет интенсивность обмена веществ из-за потери мышечной массы, которая имеет место каждый раз. (Мышечная масса теряется, когда вы худеете. Если вы прекращаете свою диету, вес возвращается к вам. **ОДНАКО** вместо мышц на сей раз приходит жир. Помните: мышцы = более интенсивный обмен веществ = похудение).

Теперь давайте уточним, как работает наш план, состоящий из семи привычек. Каждую неделю дополняйте свой образ жизни одной из них. Я знаю, о чем вы думаете... «Зачем ждать? Я возьму и сразу же сделаю все семь частью своей жизни». **ПЛОХАЯ** идея. Следствиями такого подхода станут разочарование и опустошенность. Если уж вам так хочется побыстрее избавиться от жира, добавляйте по две новые привычки каждую неделю.

Мне не хватит слов, чтобы подчеркнуть всю силу, заключенную в **ПОСТОЯНСТВЕ**. Во всем, что вы делаете, не только в рамках этой программы, но и в жизни в целом, вы должны твердо следовать намеченному плану и в полной мере реализовывать все задуманное. Именно такое отношение роднит между собой всех успешных людей. И еще одно короткое замечание. Помните, что природа ненавидит пустоты, поэтому, если вы пытаетесь избавиться от вредной привычки, вам необходимо заменить ее хорошей. Например, если





ваша цель – бросить курить, замените вдыхание ядовитого дыма жеванием жвачки. Если вы будете находить пагубным пристрастиям полезную замену, то не будете ощущать столь сильное желание вернуться к ним, которое неизбежно возникнет, если их место окажется вакантным.





ПРИВЫЧКА № 1: ВО ВРЕМЯ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ СЪЕДАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ СЫРОЕ

Иногда это также называют «правилом добавки». Во время еды добавляйте свежий овощ (предпочтительно) или фрукт к каждому отдельному блюду.

С этим связаны четыре конкретных преимущества:

- Сырые фрукты и овощи содержат ферменты, помогающие пищеварению и способствующие расщеплению остальной пищи, которую вы едите.
- Клетчатка, содержащаяся во фруктах и овощах, попадая в желудок, увеличивается в объеме и дает вам чувство сытости, что убережет вас от переедания.
- Клетчатка из фруктов и овощей помогает прохождению пищи, шлаков и токсинов через ваш пищеварительный тракт.
- Это обеспечивает организм столь необходимыми витаминами и минералами.

Вторая часть правила сводится к формулировке – «сначала съешь клетчатку». Это освободит путь и подготовит ваш пищеварительный тракт к перевариванию остальной пищи.

Свежие фрукты и овощи полны клетчатки, и, если употреблять их с другими углеводами, они прочищают толстую кишку и прокладывают маршрут для остальной пищи.

Например, если вы едите пиццу, добавьте в нее салат и съешьте его в первую очередь. Если вы лакомитесь мороженым, предварите его яблоком. Это наполнит ваш желудок, поэтому вы не сможете стать жертвой переедания.





Клетчатка – крайне важная часть диеты. Я рекомендую съедать как минимум 40 грамм клетчатки в день. Исследования показали, что людям, ничего не изменившим в своем рационе, а просто добавившим в него больше клетчатки, удалось похудеть. Помните: 40 грамм клетчатки в день всю жизнь!





ПРИВЫЧКА № 2: ПРИНЦИП ПИРАМИДЫ

Вы когда-нибудь слышали выражение: «Вы – это то, что вы едите»? Что ж, это только часть истории. Вы – это и то, КОГДА вы едите! Другими словами, если ваша стратегия питания перевернута вверх тормашками, ваша фигура последует ее примеру. Готовь спорить, что сейчас вы пребываете в легком замешательстве...

Позвольте все объяснить: Что такое пища? Это энергия для вашего тела.

Если пища = энергия, когда нам нужно больше всего энергии: перед сном или в начале дня? Конечно же, после пробуждения! Когда в таком случае мы должны съедать больше всего пищи исходя из наших энергетических потребностей? Завтрак, обед, затем ужин. Все верно. Наш режим питания перевернут с ног на голову! Как питается в течение дня типичный русский человек?

Как насчет печенья на завтрак, бургера и картошки фри на обед, спагетти и фрикаделек с соусом, чесночным хлебом, молоком и десертом на ужин?!

Ваш идеальный режим питания на день должен представлять собой перевернутый треугольник с наименьшим числом калорий в конце дня, а с наибольшим – в начале. Таким образом, у вас в запасе будет целый день на то, чтобы сжечь их.

Например:

Съешьте овсяную кашу, яйца и свежие фрукты на завтрак. За обедом порауйте себя куриным роллом «Цезарь» с сырой морковью и пюре. Ужином вам пусть послужит отварное мясо с салатом из помидоров и огурцов.





Замечаете, что количество калорий уменьшается в течение дня? В постели вы не будете тратить энергию, поэтому ваш организм превратит лишние калории в жировые клетки «на черный день». По утрам и в обед организм будет куда более снисходителен к вашим желаниям. Если уж вы так хотите побаловать себя нездоровыми продуктами или большим количеством калорий, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПОРАНЬШЕ! У вас будет больше времени на то, чтобы сжечь их.

Если вы решаете дать себе волю в еде, не забудьте совершить после этого получасовую прогулку, особенно по вечерам, чтобы помочь организму переварить съеденное.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Если вы не следуете этому правилу, ваше тело будет выглядеть как треугольник... с огромной нижней частью! Когда это правило войдет у вас в привычку, тело примет форму треугольника, направленного острием вниз, или же песочных часов :)

Вы можете представить это себе еще и следующим образом:

Завтрак – КОРОЛЬ

Обед – КОРОЛЕВА

Ужин - БЕДНЯК

Вторая часть этого правила сводится к тому, чтобы всегда убеждаться, что между последним приемом пищи и отходом ко сну прошло не менее двух часов. В большинстве случаев это означает «не есть после 19.00».

В это время ваш организм переходит в режим отдыха и восстановления, а потому он с большей вероятностью сохранит съеденную пищу в виде жира.





ПРИВЫЧКА № 3:

ЧАЩЕ, НО МЕНЬШЕ

Эта привычка – правило, объединяющее все успешные диеты. Она означает, что мы должны есть чаще, 5-6 раз в день, но более маленькими порциями. Сюда относятся полноценные приемы пищи и перекусы. Вот три причины, по которым потребление пищи 5-6 раз в день имеет столь важное значение:

1. Мы зависим от нашей генетики. У наших предков не было 3 четких приемов пищи в день. Они ели все время, поскольку были охотниками/собираателями и на месте поглощали ту еду, которую находили. У них не было холодильников, чтобы уберечь добычу от порчи.

2. Ваш организм превращается в машину по сжиганию жира, поскольку обмен веществ обеспечивает постоянное расщепление пищи. (Таким образом, обмен веществ улучшается, а чем интенсивнее он происходит, тем больше жира вы теряете!) Представьте себе обмен веществ в виде костра, горящего внутри вашего тела. Когда он горит, калории используются. Когда он потухает, калории складываются. Пока что понятно? А теперь представьте, что еда – это дрова для вашего костра. Лучше постоянно подкладывать дрова в огонь или изредка закидывать в него одно большое полено? Вы все верно поняли! Конечно же, гораздо лучше поддерживать постоянный огонь. Благодаря этому он будет не только больше, но и гореть станет куда быстрее. То есть обмен веществ в вашем организме будет происходить интенсивнее, и жиру не останется в нем места!

Еще одно замечание: ваша пищеварительная система не способна справиться с большими объемами пищи, результатом чего являются потеря энергии и накопление жира. Кроме того, перегрузка едой приводит к нарушению гормонального фона!

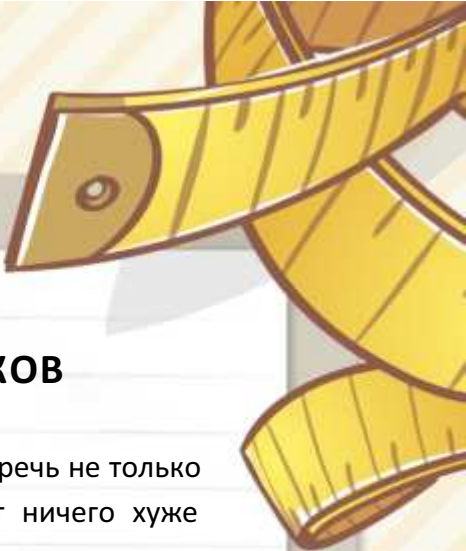
3. Частые приемы небольших порций пищи подавляют аппетит. Таким образом,





вы не столкнетесь с сильным чувством голода, которое может возникать, если посадить организм на диету. Вторая часть этого правила – всегда оставаться сытым. Когда сигналы голода выходят на достаточно высокий уровень, делать разумный выбор продуктов становится невозможно. В таком случае люди нередко прибегают к продуктам, быстрее прочих утоляющим голод, которые, к тому же, часто являются самыми доступными, а это, как правило, подвергшиеся термической обработке, жареные прелести фастфуда, напичканные вредными жирами и множеством углеводов. Практически постоянно испытывая стресс, мы, современные люди, естественно, тянемся к «удобным» продуктам именно такого толка. Когда организм подвергается сильному стрессу, это означает, что симпатическая нервная система, которая отвечает за так называемые реакции «борьбы или бегства», постоянно поддерживает вас в состоянии повышенного возбуждения. Чтобы обеспечить данный процесс выработки адреналина и других гормонов, которые помогают пребывать в «боевом» расположении духа, вам необходимы определенные продукты, богатые жирами и сахарами. Беда в том, что, когда ваш организм испытывает хронический стресс, вы «перегораете», начинаете часто болеть, стремительно стареете и **НАБИРАЕТЕ ВЕС!** За столом никогда не наедайтесь до состояния «больше не лезет». Если вы достигаете точки сытости, вы можете с тем же успехом сразу же подложить продукты себе под ягодицы, ведь они все равно окажутся там. Ешьте ровно столько, сколько вам надо, чтобы почувствовать себя комфортно. Не набивайте брюхо! Хотите верьте, хотите нет, но это не последняя еда в вашей жизни!





ПРИВЫЧКА № 4: ПРИНЦИП ПРАЗДНИКОВ

Все любят праздники. Каждому из нас нужны праздники. Я веду речь не только о Рождестве или Пасхе, а о строгом соблюдении диеты. Нет ничего хуже добровольного отказа от того, что любишь.

Это действительно влияет на вашу психику (эмоции) и является одним из лучших способов саботировать план похудения. Я говорю это неслучайно, ведь тяга к чему-то достаточно вредному повышает уровень стресса, который, в свою очередь, приводит к увеличению уровня кортизола. А кортизол отвечает за увеличение веса. Вы замечаете все новые, «передовые» добавки на рынке, которые якобы призваны заблокировать подобный эффект. Какая нелепица! Если вы полностью откажетесь от своего любимого мороженого, это может иметь катастрофические последствия для всей вашей диеты, однако я вовсе не даю вам разрешения съесть в любимом кафе огромную порцию мороженого калорийностью в 1000 калорий. Я лишь говорю, что вам нет нужды полностью лишать себя чего-либо, если вы как следует придерживаетесь здоровых привычек.

Вторая часть этого правила утверждает, что лучшие каникулы - запланированные. Знайте, на какие дни у вас намечены праздники. Например, если вы не представляете себе жизнь без мороженого, пусть среда и воскресенье будут вашими «праздниками мороженого». Как вариант, вы можете предусмотреть в своем режиме питания три «праздничных» приема пищи в неделю, которые можете использовать в любой день на свой выбор.

ПОВТОРЮСЬ я не позволяю вам лопать в свой праздник все возможные десерты и жареные блюда, которые вам заблагорассудится. Праздники предусмотрены для того, чтобы поддерживать ваши эмоциональные связи с едой в расслабленном состоянии, чтобы ваш организм работал **на** вас, а не **против** вас.





Во время праздников вы также будете замечать, насколько отвратительно себя ощущаете после поедания множества жиров и рафинированных углеводов. Вы почувствуете сонливость через час после еды, и у вас не будет и толики той энергии, к которой вы привыкнете за время употребления здоровой пищи.

Кроме того, не забудьте съесть перед своим мороженым что-нибудь сырое и не ешьте после 19.00.





ПРИВЫЧКА № 5: ДВИГАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Да-да, все верно. Я говорю о слове, которое многих из нас приводит в трепет... Упражнения! Помните, что движение – это жизнь, и жизнь немыслима без активности. Мы – создания, призванные двигаться. Движение стимулирует потерю веса, в десятки раз повышая скорость нашего обмена веществ. Мышцы – самая активная с точки зрения обмена веществ ткань в теле. Увеличение количества активных мышечных клеток улучшает способность организма сжигать нежелательный жир. Мы не были рождены для того, чтобы провести жизнь сидя, словно «диванные овощи». ПОМНИТЕ: если вы что-то не используете, то неизбежно потеряете это.

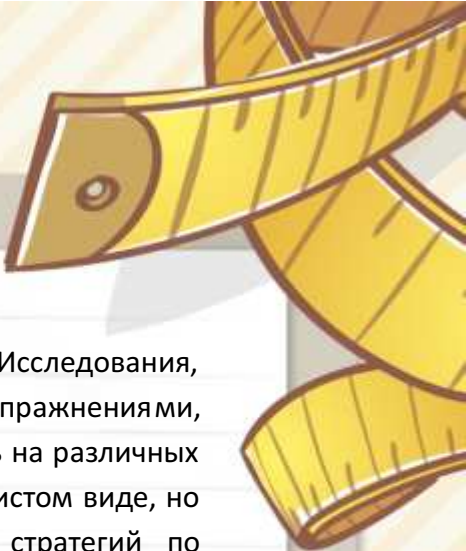
Если ваши мышцы пребывают в бездействии, приготовьтесь распрощаться с ними. Организм подходит к жизни МАКСИМАЛЬНО практично, то есть быстро избавляется от всего того, в чем не испытывает потребности.

Наши предки в среднем проходили по 15 километров в день. Их физическая форма была сравнима с подготовкой нынешних спортсменов-олимпийцев. У них просто не оставалось другого выбора. Потеря сильных мышц означала для них смерть!

Перед современными людьми стоит иной выбор: поддерживать хорошую физическую форму или набирать вес и умирать мучительной, медленной смертью, идя к ней сквозь череду различных болезней. В наше время инфаркт стал уделом каждого второго человека. Как вы думаете, вы – «счастливчик» или «неудачник»?

Составляя программу тренировок, вы не должны забывать о разнообразии упражнений. Некоторые из них следует брать из аэробики, некоторые должны быть направлены на укрепление и развитие мышц, часть упражнений и вовсе





будет призвана привести вас в хорошее расположение духа. Исследования, посвященные связи между работой сердца и физическими упражнениями, показали, что для сохранения здоровья сердце должно работать на различных интервалах. Не просто бег на длинные дистанции, не спринт в чистом виде, но их комбинирование. Ниже я привожу несколько простых стратегий по использованию физических нагрузок для улучшения обмена веществ:

- Куда бы вы ни направлялись, как можно больше ходите пешком. Например, паркуйте машину подальше от магазина или места своей работы.
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта.
- Почаще гуляйте с собакой.
- Делайте разнообразные упражнения, которые затрагивают все аспекты вашего здоровья, такие как кардиоупражнения, поднятие тяжестей, пешие прогулки, велосипедные прогулки, плавание, катание на коньках, круговые тренировки и т. д. Чем разнообразнее, тем лучше!
- Чтобы ПО-НАСТОЯЩЕМУ ускорить метаболизм, выполняйте упражнения, задействующие все тело, например, приседания или прыжки вперед.
- Учитесь правильно дышать во время тренировок.
- Держите безупречную осанку.

Постоянные тренировки – неперенное условие полноценной жизни в современном мире, полном стрессов и прочих факторов, наносящих вред нашему здоровью. Поскольку у большинства из нас работа связана с сидячим





образом жизни, наши мышцы стремительно деградируют. Вы когда-нибудь замечали, что практически все окружающие то и дело сутулятся? Это происходит из-за слабого мышечного каркаса спины! Их мышцы сжались, а то и вовсе исчезли! Меньше мышц = быстрый набор веса! Мы поговорим об этом подробнее в главе, посвященной физическим нагрузкам.





ПРИВЫЧКА №6: КАЛОРИИ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ...

Калории имеют значение... до определенной степени. Дело тут вовсе не в малом количестве жиров в сравнении с малым количеством углеводов. Главное – обращать внимание на соотношение питательности и калорийности. Честно говоря, чем более калорийным является продукт, тем меньшую питательную ценность он для вас представляет. Такая пища, как овощи, дает организму куда меньше калорий, чем продукты, прошедшие технологическую обработку, но зато обладает в десятки раз большей питательной ценностью, чем последние.

Вы можете потреблять меньшее количество калорий, сократив количество пищи, составляющей ваш рацион. И вы можете худеть с помощью любой диеты, исключая целые категории продуктов питания или ограничивающей размеры порций... НО, как только вы «слезете» с такой диеты, лишние килограммы вновь ВЕРНУТСЯ к вам. По статистике 90% людей, прошедших полноценный курс диеты, опять набирают лишний вес в течение ближайших 5 лет. 70% из них становятся даже еще более тучными! Почему, как вы думаете, это происходит? Помните, о чем вы с вами говорили выше? ОНИ ТЕРЯЛИ МЫШЕЧНУЮ МАССУ! Диеты, ограничивающие количество потребляемых калорий, влекут за собой потерю мышечной массы!

На мышцы расходуется ОЧЕНЬ большое количество калорий! Уберите из своего рациона калории, и организм сразу же начнет избавляться от ткани, которая ему столь дорого обходится! Это приведет к снижению интенсивности обмена веществ, что в долгосрочной перспективе усложнит вам задачу по избавлению от лишнего жира.

Жиры действительно дают организму больше калорий, чем углеводы. ОДНАКО в нашем рационе углеводы и без того занимают непропорционально большую





долю. БОЛЬШУЮ, нежели жир! Ваш организм способен сохранять только небольшое количество углеводов. Сколько? Одну маленькую порцию. Что же происходит со всеми остальными углеводами ? ОНИ ПРЕОБРАЗУЮТСЯ И СОХРАНЯЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ В ВИДЕ ЖИРА!

Помните:

Ешьте как можно меньше «плохих углеводов», таких как сахар и белая мука. В них практически не содержится клетчатки, таким образом, вы потребляете большое количество калорий, но при этом не ощущаете того, что наелись. Углеводы быстро усваиваются, из-за чего у вас резко подскакивает уровень сахара в крови, что, в свою очередь, приводит к стремительной выработке инсулина. Как результат этих процессов, на ваших бедрах и ягодицах откладывается новый жир.

Делайте упор на «хорошие углеводы»: фрукты, овощи, бобовые и неочищенные зерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб и бурый рис. Они богаты клетчаткой, которая замедляет усвоение и дарит вам чувство сытости прежде, чем вы успеете поглотить слишком много калорий.

Избегайте трансжирных кислот и частично гидрогенизированных жиров. Они предназначены для увеличения срока годности продуктов питания, но при этом они легко нанесут серьезный урон вашей пищеварительной системе. Старайтесь каждый день добавлять в свой рацион полезные жиры, такие как жирные кислоты омега-3. Для этого не забывайте употреблять в качестве пищевой добавки качественный рыбий жир.





ПРИВЫЧКА № 7: ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ РАБОТУ, ЗАТЕМ РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ПЛАН

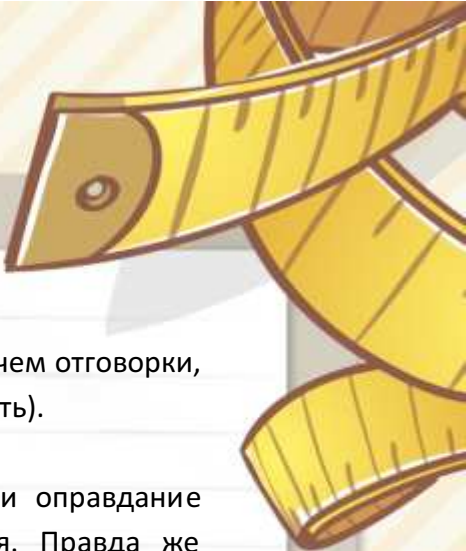
Каждый человек, добившийся успеха в непростом деле избавления от лишних килограммов, изначально составлял план и впоследствии четко его придерживался. Именно по этой причине различные планы диет приносят желаемый эффект. Хороши они или плохи, если люди добросовестно следуют им, они действительно худеют. К сожалению, большая часть таких диет составлена безграмотно, и их авторы учат людей терять вес неправильным образом.

Я не пытаюсь убедить вас в необходимости неукоснительно выполнять каждую предписанную деталь плана. Не забывайте, что никто из нас не совершенен. Но люди, которые смогли успешно похудеть, обладали одним секретом, и этот секрет заключался в... ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.

День за днем, неделя за неделей, год за годом, тренировка за тренировкой, прием пищи за приемом пищи, позитивная мысль за позитивной мыслью и т. д. – именно такой подход является ключом к избавлению от жира. Понимаете, о чем я толкую? Отлично. Каждый следующий шаг надстраивается над предыдущим. Когда вы просыпаетесь, каждое утро произносите вслух: «Каждый день я делаю все, чтобы становиться все стройнее и стройнее!» Говорите это хоть сто раз в день, каждый день, пусть эта мысль поселится в вашем подсознании, и тогда она, конечно же, воплотится в реальности.

К сожалению, наше общество навязывает нам столь быстрый темп жизни, что для планирования практически не остается места. Большинство людей действуют по наитию, наугад, полагая, что они слишком заняты, чтобы тщательно взвешивать свои поступки. ЛИБО они просто чересчур ленивы, чтобы взяться и спланировать стратегию, к тому же, у многих из нас серьезно хромает дисциплина, что не дает придерживаться четкого плана.





Лично я уверен, что фразы типа «Я слишком занят» – не больше чем отговорки, которые призваны даровать людям утешение (простите за резкость).

Я по собственному опыту знаю, как часто нам хочется найти оправдание собственному бездействию и как легко оно обнаруживается. Правда же заключается в том, что жизнь предоставляет нам множество возможностей, и если вы и вправду чего-то очень хотите, то всегда найдете способ добиться поставленной цели. НО вам не обойтись без ПЛАНИРОВАНИЯ!

Каждое воскресенье вам нужно делать 5 вещей:

- Составлять и записывать план питания на неделю
- Составлять и записывать план тренировок на неделю
- Заранее готовить и замораживать продукты
- Производить измерения своего тела
- Визуализировать свое будущее тело и представлять себе, как изменится ваша жизнь, когда вы достигнете желаемого

Это весьма непростая задача для обычного человека, который не разбирается в том, что полезно, а что вредно для его здоровья. Хорошая программа диеты очень поможет делу, потому что она позволит пропустить некоторые из описанных выше шагов, тем самым сэкономя ваше драгоценное время.

Для своих пациентов я делаю даже больше: я не только предоставляю им подходящий план диеты и замеряю параметры их тела, но и даю им указания ежедневно вести дневник питания. Разработанная мной форма дневника очень удобна и отнимает у людей минимальное количество времени. Дневник приносит им огромную пользу, позволяя контролировать, что и когда они едят, какую питательную ценность представляют потребляемые ими продукты, сколько клетчатки они им дают, сколько упражнений они выполняют, получают ли они достаточное количество сна и т. д. Для получения ответов на все эти





ключевые вопросы им требуется не более 5 минут в день.

Я предоставляю данную форму в качестве бонуса к моей книге «Избавьтесь от жира!» (www.factor-vesa.net).

Это отличный обучающий материал, который помогает моим пациентам грамотно выбирать продукты для своего рациона и есть в оптимальное время. Пациенты с хорошим дневником питания добиваются лучших результатов в сравнении с пациентами, которые ведут его недобросовестно. Я сталкиваюсь с этим из месяца в месяц. Планирование – залог успеха.



СЕКРЕТНАЯ 8-АЯ ПРИВЫЧКА:
ПОСТОЯННОЕ ДОБАВЛЕНИЕ В РАЦИОН ДОБАВОК НА
ОСНОВЕ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПРИЗВАНЫ
УБРАТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Я говорю сейчас не только о ваших базовых мультвитаминах. Когда вы бессистемно поддерживаете организм множеством витаминов и минералов, желаемых результатов придется ждать долго, поскольку они не нацелены на конкретные зоны вашего тела. Вы просто принимаете витамины в целях укрепления здоровья. Конечно, это полезная практика, ЕСЛИ вы используете качественные добавки. К сожалению, большая часть добавок, красующихся на прилавках магазинов – полная чепуха. Они представляют собой искусственные, производные продукты натуральных витаминов, которые могут накапливаться в организме и в итоге вместо помощи стать еще одним источником отравляющих тело ядов. Поэтому прошу вас проявлять крайнюю осторожность, выбирая для себя хороший витаминный комплекс.

Не скупитесь и не делайте выбор исходя из соображений экономии. Всегда держите в уме, что, когда речь идет о продуктах, вы получаете ровно то качество, за которое заплатили. С другой стороны, если вы хотите поддержать или укрепить конкретные ткани или органы при помощи добавок на основе цельных продуктов, это принесет вам более быстрые и предсказуемые результаты. По сути, вы обеспечиваете организм конкретными питательными веществами-«строительными материалами» для ткани или органов, выступающих в качестве источника проблемы.

Ключ к успешной потере веса и дальнейшему поддержанию оптимальной формы – определить конкретные факторы, не позволяющие вашему организму работать как следует, а вам – отлично выглядеть. У каждого человека есть свои «слабые места» в зависимости от его конкретных потребностей.





Если вы постоянно дополняете свой рацион цельными продуктами питания, ваш организм начинает возвращаться в состояние гомеостаза (равновесия), восстанавливая утраченную способность самоисцеления. Как следствие, вы начинаете избавляться от лишних килограммов, поскольку организму удастся выводить скопившиеся токсичные отходы из клеток (в первую очередь жировых).

Все новые и новые исследования подтверждают, что жировые клетки являются складами токсинов. В рамках одного исследования обнаружилось, что в каждой жировой клетке содержится более 100 различных токсинов, в том числе пестициды. Организм накапливает токсины в жире из-за того, что органы, ответственные за очищение организма, не справляются со своими функциями по причине переизбытка вредных веществ.

Большая часть добавок на основе цельных продуктов произведена из выращенных в естественных условиях фруктов и овощей. Теперь вы понимаете, почему они столь важны для вас? На рынке можно найти достаточно большое количество по-настоящему качественных добавок. Я рекомендую вам отправиться в специализированный магазин цельных продуктов или здорового питания.

Старайтесь держаться подальше от чересчур разрекламированных магазинов. (Вы знаете, о чем я веду речь.) Цельные продукты дают строительный материал, который будет использован в клетках для создания более здоровых и крепких тканей и органов.

Примечание: К цельным продуктам относятся сырые овощи, фрукты, постное натуральное мясо, орехи и семена. Добавки из цельных продуктов – это пищевые добавки, сделанные из любого из вышеперечисленных цельных продуктов, из них удалена вода, и выпускаются они в форме таблеток или порошка.





Безусловным преимуществом добавок из цельных продуктов является то, что они представляют собой настоящую еду, которой вы питаете свой организм. Отдельные витамины, такие как витамин С или витамин А, являются искусственными витаминами, для которых организму не так-то легко будет найти полезное применение.

Названные и аналогичные им витамины создаются в лабораториях и отделяются от сопутствующих им элементов, которые помогают организму усваивать такие витамины. Их эффективность в итоге оказывается очень низкой, а при злоупотреблении подобными синтетическими добавками организм и вовсе может испытать на себе неприятные последствия. Наш организм не умеет обращаться с искусственными, подвергшимися технологической обработке продуктами. Именно здесь кроется причина столь большого числа серьезных заболеваний, таких как рак, болезни сердца, диабет и т. д.

Почему бы просто не есть в достаточном количестве фрукты и овощи? Мы полностью уничтожили почву Земли, истощили ее и лишили необходимых питательных веществ, которые необходимы для питания растений. Как следствие, фрукты и овощи в современном мире представляют гораздо меньшую питательную ценность, чем прежде.

Кроме того, фрукты и овощи собирают до того, как они созреют, и обрабатывают, чтобы они выдержали транспортировку. В результате данных операций фрукт или овощ лишается половины питательных веществ.

Причина, по которой диеты приносят долгожданный результат одним людям, а других оставляют с носом, сводится к тому, что разнообразные факторы, такие как эмоциональный стресс, токсичное поражение тяжелыми металлами или вредными химикатами, проблемы с иммунной системой и ее разрушение, могут привести к полному искажению функций здорового организма. Все это может вылиться не только в полную тщетность всех попыток похудеть, но и с



большой вероятностью нанесет непоправимый вред здоровью в целом и мечтам о медленном, благородном старении.

К хорошим новостям можно отнести наличие качественных тестов, которые помогут определить, страдаете ли вы от проблем подобного рода.

При работе с пациентами, которым я помогаю похудеть и вернуть организм в нормальное состояние, я использую электродермальную диагностику и тесты потребности в питательных веществах.

Я начинаю с получения основных показателей касательно моего пациента при помощи метода биоэлектрического сопротивления. Благодаря ему я узнаю процент жира в организме, скорость обмена веществ, уровень здоровья клеток и т. д. Затем я провожу измерения основных параметров тела. После этого настает черед стресс-теста сердечно-сосудистой и нервной систем, здесь мне на помощь приходит прибор для исследования variability ритма сердца. Данное исследование дает мне точное представление о том, насколько мои пациенты здоровы, как внутри, так и снаружи. Затем я углубляюсь в конкретные детали и провожу различные анализы каждого отдельного органа и железы в организме, чтобы выявить причину проблем.

Составленная на основе полученных данных программа оптимального питания и похудения учитывает конкретные проблемы каждого из моих пациентов. После того как их организм начинает восстанавливаться и выздоравливать, происходит одна очень важная вещь. Догадываетесь? Их жир исчезает! Я твердо верю в то, что решение внутренних, глубинных проблем делает устранение всех недостатков внешности делом техники. Здоровье начинается внутри каждого из нас. Кроме того, именно таким образом легче всего избавиться от жира и добиться того, чтобы он больше и на версту не приближался к вашему телу! Нравится подобная перспектива?

В деле грамотного избавления от жира вам всегда поможет

<http://www.factor-vesa.net>

