

ИГОРЬ ЦАЛЕНЧУК

ЖИВИ БЕЗ СТРЕССА И ХУДЕЙ



Зачем Вам эта книга?

Дорогой читатель, я думаю, что Вы знакомы с материалами моего блога [ЛИЧНЫЙ БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА](#) и с материалами моего бесплатного курса [КАК ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО И НАВСЕГДА](#). Если же нет, то я рекомендую Вам ознакомиться с ними- Вы найдете очень много полезного в этой информации. [Полезного для Вашего Снижения Лишнего Веса.](#)

В этой электронной книге описаны рецепты и правила практической борьбы со стрессами, которые **являются очень серьезным препятствием** в нашем желании снизить лишний вес.

Дело в том, что лишние жировые отложения часто бывают следствием стресса. Адреналин — «гормон страха» — вырабатывается в ответ на каждодневные стрессовые ситуации, например, при вождении машины.

Чем сильнее стресс, тем больше адреналина вырабатывается организмом. Один из гормонов, вырабатываемых надпочечниками, кортизол, приводит к накоплению жировых отложений в области талии. И чем больше стресса, тем больше вырабатывается кортизола и шире становится талия.

Я подробно описываю, **как при помощи проверенных приемов** Вы обязательно поборете стресс, а в результате Вы ТОЧНО ПОХУДЕЕТЕ!

Следуйте рекомендациям! Успешного Вам похудения!



Обо мне (вместо предисловия)

Я родился в 1968 году. Закончил школу, поступил в университет, после двух курсов пошел служить в Советскую Армию (время тогда было такое), потом закончил университет и работал в ВУЗе преподавателем.

После этого получил еще два образования, у меня родилось двое детей. Профессионально занимаюсь девелопментом коммерческой недвижимости. На первый взгляд, жизнь вполне удалась, но....

Я всегда страдал от лишнего веса. После

долгих лечений и мучений с похудением и возвращением к прежнему весу я плюнул на все навязываемые дельцами от похудения методики и решил разобраться во всем сам.

Я стал изучать не только наш, но и зарубежный опыт в сфере похудения, чтобы отделить правду от обмана и профанации, чтобы понять, где же здравые мысли во всех этих системах. Я одно время жил и работал в США, где сфера похудения очень развита, но 97% всего предложения- такой же наглый обман людей, как и у нас. Однако есть и очень эффективные способы похудения, которые я **смог применить** к нашей действительности.

И я понял: похудеть- это не самое главное, главное- удержать свой вес надолго, а лучше- навсегда. При этом очень важно, чтобы это можно было сделать без посторонней помощи, без таблеток и БАДов, без специальных продуктов- очень плохо в таком вопросе от кого-то зависеть.

Мне удалось обобщить опыт других, свой 16-летний опыт похудения и выработать эффективную методику похудения до идеального размера и удержания достигнутого результата- **Систему Пяти Побед**.

Моя история снижения лишнего веса описана дальше в этой книге.

Мне удалось помочь многим людям, и я точно уверен, что помогу и Вам!

СТРЕСС, ЕДА И ВЫ

Снижение веса, скорее всего, сделает Вас счастливее. А став счастливее, Вы сможете абсолютно легко справиться с лишним весом. Каждодневный стресс снижает эффективность программы снижения веса. Вероятно, Вас это не удивляет.

Стресс вредит нам **и физически, и психологически**. Для большинства из нас еда и стресс настолько тесно связаны, что это мешает нам похудеть или, что еще хуже, прибавляет килограммы.

Знакома ли вам следующая ситуация? В пятницу вечером у Вас плохое настроение и Вы съедаете упаковку шоколадных батончиков. Возможно, Вы съедаете кусок пирога перед ужином, завтракаете или ужинаете, не отрываясь от газеты, телевизора или деловых бумаг, и поглощаете пищу,

не чувствуя ее вкуса. Все это еда в состоянии стресса. Пора покончить с этой очень плохой привычкой.

Адреналин располагает к полноте

Жизнь в состоянии непрекращающегося стресса в особенности способствует прибавлению килограммов, что бы Вы ни ели. Можно придерживаться здоровой диеты и регулярно заниматься спортом, и тем не менее потерпеть неудачу.

Мой друг Сергей работает топ-менеджером крупного предприятия в Киеве, а несколько лет назад построил себе дом на природе и переехал в него с семьей. Раньше он жил недалеко от работы и доезжал на машине очень быстро.



Теперь добираться до работы ему приходилось минимум на час, а то и два дольше, особенно зимой, когда дороги покрыты снегом или льдом. По натуре Сергей довольно нервный, а задержки вели еще к большему его напряжению и

тревожности. Через год Сергей **прибавил в весе около 20 килограммов**, которые в основном сосредоточились вокруг его талии. Я настоятельно порекомендовал ему все вернуть назад.

Дорога испортила ему удовольствие от жизни на природе, и он с семьей перебрался обратно в город, в свою квартиру. Теперь Сергей добирается до работы за максимум за 15 минут, и часто ходит в свой офис пешком. На природу он выезжает на выходных. За 6 месяцев он полностью избавился от лишнего веса, не меняя при этом режима своего питания.

За время езды по длинной запруженной и часто опасной дороге организм Сергея переключался на режим опасности. Подсознательно он был

постоянно на чеку, и происходил избыточный выброс адреналина. Даже пещерным людям не приходилось убегать от косматого мамонта каждые утро и вечер пять дней в неделю в течение 1 — 2 часов. Все то время, что его автомобиль расходовал бензин, Сергей расходовал адреналин. Это означало **хронический стресс**.

Когда под влиянием стресса адреналин поступает в кровеносную систему, ему сопутствует кортизол, гормон, способствующий образованию жира в области талии. Недавние исследования показали, что избыток в организме кортизола приводит к увеличению веса, притом что характер питания не меняется.

Пояснение

Адреналин - гормон, стимулирующий мозг и оказывающий влияние на организм в целом. Нашим первобытным предкам адреналин требовался для Выживания. Сегодня адреналин помогает спортсменам добиться лучших результатов.

Кортизол усиливает накопление жировых отложений в области талии и живота. Чтобы избавиться от них, **уменьшите стресс в своей жизни и побольше спите**.

Сергей переехал назад в городскую квартиру не для того, чтобы похудеть; он хотел больше времени проводить со своей семьей, но поразительным побочным эффектом был возврат к нормальному весу. Перемена адреса повлекла за собой изменение веса.

Если у Вас есть способ изменить свою жизнь, чтобы значительно уменьшить стресс, сделайте это. Вы убедитесь, что проблема веса **уменьшится или исчезнет**.

К сожалению, такие перемены не всегда возможны, как это было в случае с Натальей.

Наталья работала на хорошей должности в крупной компании. По служебной необходимости ей приходилось разъезжать всю неделю по всей Украине, начиная с воскресного вечера и кончая вечером в пятницу. Деловые встречи и переговоры были назначены на каждый день. Утро начиналось с завтрака с клиентом, в течение дня Наталья наносила визиты

клиентам и ужинала с клиентом вечером. Ужин в пятницу также часто был довольно сомнительным- в поезде, самолете или в придорожном кафе. По выходным она стирала, отсыпалась и готовилась к следующей неделе.



У Натальи не было свободного времени. Она жила на адреналине и не по три часа в сутки, а практически все время, день за днем. Наталья ложилась спать после делового ужина и приема электронной почты. Она спала до тех пор, пока не наступало время готовиться к очередному завтраку.

Вес Натальи превышал норму почти на 30 килограммов, которые в основном сосредотачивались вокруг живота и на ногах. Ни один из способов похудения **не действовал** на нее с тех пор, как она поступила на эту высокооплачиваемую работу.

Могла ли Наталья снизить выработку адреналина? Без сомнения. Если бы она занималась в тренажерном зале гостиницы до завтрака и принимала теплую ванну вечером перед сном, а также не превышала при питании показатель 5 шкалы голода, не набрала бы лишний вес по вине кортизола.

Подробно об этом написано в моем блоге [ЛИЧНЫЙ БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА](#) и говорится в материалах моего бесплатного курса [КАК ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО И НАВСЕГДА](#).

Адреналин как беговая дорожка

Зачем же нужен кортизол? Если верить ученым, он играл важную роль в жизни наших предков. Он помогал им запасать жир. В стрессовых ситуациях- кортизол образует в организме новые жировые клетки, чтобы обеспечить нас энергией в случае необходимости.

И Сергей, и Наталья получали сигналы — абсолютно бессознательно — при попадании в кровь адреналина запасать жир... на случай будущей потребности в дополнительной энергии.

У Вас часто происходит выброс адреналина? Причиной может быть не только работа. Многие женщины полнеют в то время, когда им приходится ухаживать за маленькими детьми. Другие расцветают под влиянием материнства, но есть и такие, что **испытывают стресс**, занимаясь хозяйством и ухаживая за детьми. Несмотря на повышенную нагрузку, заботу о других и часто невозможность как следует поесть, мамы прибавляют в весе! И это несправедливо.

Вы знаете, когда в вашей жизни становится чересчур много стресса. Вам знакомо напряжение, связанное с повышением адреналина, и последующий спад энергии при его снижении. Присмотритесь к своей жизни и подумайте, как ограничить стресс и Выбросы адреналина. Возможно, это поможет вам **справиться с проблемой веса**.

Десерты от стресса

Когда склонный к перееданию человек ощущает тревогу, грусть, скуку или нервное напряжение, **он устремляется на кухню**. Ему кажется, что продукты в шкафу или в холодильнике принесут облегчение. Он утешает себя булочками, пирожками, печеньем и другими крахмалосодержащими продуктами. У страдающих избыточным весом **стресс и еда обычно неразлучны**, как хлеб с маслом. Кажется, они созданы друг для друга. Вы не представляете, сколько исповедей я слышал о том, что мои ученики съедали по пакету печенья или коробку мороженого в состоянии стресса.

Тем, кто не искал облегчения стресса в еде, этого не понять. Они могут слушать музыку, гулять или позвонить другу, если им не по себе.



Если у Вас **нет привычки** есть в состоянии стресса, Вы не поверите, что кто-то может

пытаться поднять настроение с помощью еды.

Вам не приходило в голову, почему в моменты стресса никто не поглощает мясо с овощами? Да потому что они **не помогут**. Это обычная простая еда. У большинства из нас мясо с овощами не обладает магической силой повышать настроение и временно успокаивать.

Способны повышать настроение крахмалосодержащие: печенье, пирожки и пирожные, торт и булочки. **Они воздействуют** на уровень в мозге серотонина, химическим способом влияющего на настроение и веселящего. В каком-то смысле крахмалосодержащие продукты — неплохой выбор в трудную минуту. Крахмалы делают свое дело. Они улучшают самочувствие и стоят не дорого. Казалось бы, что же тут плохого? Дело в том, что они делают с вашим организмом и самооценкой. При злоупотреблении ими происходит увеличение веса.

Как повысить настроение, не толстая

Отучиться есть в состоянии стресса не так уж трудно, если найти другой хороший способ поднятия настроения. Были опрошены тысячи людей с избытком веса о том, что помогает им избавиться от тревоги и депрессии, и составлен целый список прекрасных альтернатив.



Пояснение

Антидепрессанты - способы повысить настроение в состоянии стресса вместо того, чтобы пытаться облегчить его с помощью еды. Лучший из них тот, который отвлечет Вас от кухни.

Критерии для включения элементов в список были

достаточно высокие, потому что антидепрессанты должны были быть:

- законными
- недорогими

- доступными (чтобы можно было пользоваться ими в офисе или в ближайшем туалете)
- не располагающими к полноте
- повышающими настроение
- практичными
- реальными
- быстродействующими
- не требующими посторонней помощи при их применении

Не вошли в этот список:

Медитация. Великая вещь, но непрактичная для большинства людей в момент острой необходимости в антидепрессанте.

Бег трусцой. Очень помогает, но не годится в том случае, если вам не с кем оставить маленьких детей. Обычно бег трусцой совсем не то, к чему стремятся и что хотят делать люди, привыкшие есть в состоянии стресса.

Простые и эффективные средства против стресса

Я включил в список антидепрессантов те занятия, которые характеризуются простотой и эффективностью. Одно или два из них непременно подойдут Вам для борьбы со стрессом. Они поднимут настроение и помогут отвлечься от печальки, чтобы чувствовать себя лучше. С их помощью вам станет еще комфортнее.

Водные процедуры

Вода способна повышать настроение. Примите ванну, душ, попарьтесь или поплавайте. Теплая вода омывает наш самый большой орган — кожу. Все поры при этом раскрываются и мышцы расслабляются. Когда мои ученики худеют, то многим труднее всего воздерживаться от питания в конце дня. Я им рекомендую принимать ванны. Оказалось, что вода прекрасно успокаивает. Когда они могут, мои ученики спешат в ванную и погружаются в теплую воду. Они **наслаждаются столько**, сколько могут выделить для этого времени. Иногда ванна занимает пять минут, но и тогда она отлично помогает.

Когда я опробовал эту методику на себе, мне казалось, что весь мой стресс растворяется в воде и уходит вниз по трубам; когда я переодевался после

ванны, желание есть сильно ослабевало и остаток дня проходил спокойно. Я очень рад, что это помогло мне похудеть.

Тепло

Мы не медведи, поэтому **не нуждаемся** в дополнительном слое жира для зимовки, хотя некоторые из нас склонны к его накоплению. Когда мы простужены, то стремимся есть больше крахмала. Не стоит набирать вес к зиме, чтобы согреться. Носите одежду потеплее, а если простудились, наденьте фланелевую пижаму, заберитесь под теплое одеяло и пейте потихоньку теплый травяной чай. Тепло также способствует улучшению настроения.

Солнце

Солнце прекрасно повышает настроение. Исследователи отмечают, что 20 минут в день, проведенные на солнце, естественным образом улучшают настрой. 20 минут в день ежедневного пребывания на солнце регулируют выработку гормонов. Люди, проживающие в северных широтах или районах с большим числом дождливых дней, часто испытывают дефицит в солнце. Проистекающая по этой причине депрессия называется сезонным аффективным нарушением, которое лечится длительным пребыванием на солнце или с помощью искусственного спектрального облучения.

Конечно, **естественный солнечный свет лучше**. Его можно получать, даже если Вы работаете в закрытом помещении. Обедайте во дворе, гуляйте в обеденный перерыв или играйте с детьми на воздухе, когда пришли домой с работы. Старайтесь по возможности ходить пешком.

Массаж тела сухой щеткой

Купите щетку из натурального волоса или мочалку. Они не должны быть ни чересчур жесткими, ни чересчур мягкими. Массируйте свое тело поглаживающими движениями. Начните со ступней, затем помассируйте ноги и туловище. Помассируйте живот и ягодицы. Массируйте руки, начиная с ладоней и заканчивая плечами. Если у Вас щетка с длинной ручкой, помассируйте спину. Последними массируйте грудь и шею.

Вам понравится. Это так бодрит. Тело как будто оживает и молодеет. Таким образом можно поднять себе настроение. Производите сухие

поглаживания утром перед тем, как принять душ, или в любое время дня, когда чувствуете потребность в расслаблении и повышении уровня своей энергетики.

Совет

Я рекомендую сухой массаж для поднятия настроения, но он обладает также **огромным оздоровительным эффектом**. Сухой массаж способствует Выведению токсинов лимфатической системой. Через пару недель Вы можете заметить, что кожа стала более гладкой и повреждения на ней исчезли. Те, кто занимается этим в течение нескольких лет, сообщают, что кожа у них как у младенца.

Массаж головы

Что может быть проще, чем расчесать волосы. Но не заблуждайтесь относительно этой простоты. Те из моих учеников, которые облегчали стресс с помощью этого метода, **в восторге от его эффективности**. Для этой цели подойдет самая дешевая головная щетка, например, с жесткой пластмассовой щетиной. Щетина с закругленными кончиками не столь эффективна.

Расчесывая волосы, согнитесь в талии и чешите так, чтобы ощущать щетину кожей головы. Энергично расчесывайте волосы в течение примерно минуты и затем встаньте. Кожу головы будет слегка пощипывать, и появится ощущение, что Вы непосредственно массировали химические вещества своего мозга. Вряд ли такое возможно, но ощущение аналогично данному. Это также приносит большую пользу волосам и коже головы.

Только подумайте: расчесывая волосы, в течение какой-либо пары минут Вы отделаетесь от Вызванного стрессом желания поесть.

Массажный ролик |

Ролик для массажа спины сделан из дерева и напоминает волнообразную скалку. Волны совпадают с изгибами вашей спины в области позвоночника и мышц по обе стороны от него.

Лягте на спину так, чтобы ваш позвоночник пришелся на среднее углубление ролика. Начиная с основания шеи, медленно перемещайте ролик от позвонка к позвонку по направлению книзу. На каждом позвонке вздохните по 10 раз и расслабьте мышцы по обеим сторонам позвоночника. Весь путь прохождения ролика вдоль позвоночника занимает примерно 10—15 минут. За это время Вы великолепным образом полностью расслабитесь. **Пройдет желание есть.** Когда Вы встанете, то будете Выше ростом и почувствуете себя отдохнувшим. Верьте этому.

Возьмите с собой ролик, отправляясь в путешествие. Он облегчает боль, Вызванную сидением в кресле самолета. Одним ревностным поклонникам нравится, что ролик делает прямой спину. Другие ценят его за то, что он воздействует на активные точки всех главных органов и желез организма, расположенных вдоль позвоночника. Есть и такие, которым важно, что ролик воздействует на лимфатические узлы, расположенные с обеих сторон спины. Говорят, что он также облегчает боль в спине.

Можно приобрести ролик в магазинах товаров для здоровья. Он стоит недорого и может служить всю жизнь.

Катание мячика

Катание по телу мячика — это ни с чем не сравнимый способ релаксации. Это можно делать дома и даже в офисе, если закрыть дверь на время обеденного перерыва. Для выполнения упражнения вам понадобится резиновый надувной мяч диаметром 15 сантиметров. Под действием вашего веса мышцы будут прижиматься к мячу и расслабляться. Можно катать мячик по бедрам и икрам, вдоль позвоночника и затем по обеим сторонам справа и слева от позвоночника до трех раз. Пройдитесь по животу. Мяч поменьше, размером с теннисный, можно катать подошвами ног.

Хорошо иметь **побольше времени** для катания мяча телом, чтобы больше расслабиться каждой его частью. Мы понимаем, что это не всегда возможно. Но попытайтесь этим заниматься, наблюдая за детьми или разговаривая по телефону.

Катание мяча по всему телу займет много времени, поэтому можно за время одного сеанса уделять внимание какой-то одной его части. За 15

минут можно добиться огромных результатов. Мы ценим этот способ в первую очередь за достигаемую с его помощью релаксацию, но замечено также, что он улучшает осанку и уменьшает целлюлит.

Пойте от стресса

Когда я обсуждал с женой свой список антидепрессантов, она сказала: «Игорь, ты забыл о Машине Времени». И я все понял.

Каждый раз, когда я слышу Машину Времени (группу) по радио или в записи, у меня меняются химические процессы в мозге. Начинаю петь и танцевать».

Возможно, для Вас это не «Машина Времени», у каждого есть своя музыка, которая приводит его в хорошее расположение. Возможно, это рок-группа времен вашей молодости или классическая музыка. Это могут быть «Битлз», Бетховен, диско или U2. И «Ласковый Май» или Тото Кутуньо. Держите любимые записи дома или в автомобиле, и если на Вас нападет тоска и возникнет желание заглушить ее крахмалом, включите музыку и спойте. Погрузитесь в музыку, которая делает Вас счастливым.

Пойте не для того, чтобы заработать ужин, а для того, чтобы достичь идеального размера.

У Вас есть **любимое занятие, ремесло или головоломки**, которые Вы разгадываете, когда хотите расслабиться? Такое хобби, как вязание спицами, крючком или разгадывание кроссвордов, может увлечь Вас и помочь на время отказаться от еды. Пасьянс или компьютерная игра также способны направить вашу энергию в новое русло.

Полчаса или 15 минут вязания могут успокоить и придать бодрости, как и любое другое рукоделие. В любом случае все для Выбранного занятия должно быть наготове в нужную минуту, чтобы тут же можно было им заняться. Подберите для себя доступное увлечение или рукоделие. К сожалению, нельзя круглый год заниматься садоводством, а весной и летом — это великолепное занятие.

Среди других вариантов наиболее предпочтительными являются: чтение журналов, полирование серебра, занятие искусством, писательство, игра на музыкальных инструментах. Если у Вас есть пианино, которое собирает

пыль, побренчите по клавишам, чтобы разогнать грусть. Любое из этих занятий способно изменить ваше настроение и отвлечь от еды.

Долгосрочное воздействие на стресс

Следующие средства действуют не сразу, но со временем они помогут вам уменьшать стресс и стремление поглощать крахмалы, повышающие Выработку серотонина.

Регулярный массаж

Если можете, пройдите курс массажа. Достаточно даже одного сеанса в две или три недели, чтобы уменьшить последствия каждодневного стресса. Массаж способствует снятию мышечного напряжения и Выведению токсинов из мышц и лимфатических узлов путем мануального воздействия.

Упражнения на растяжку

Регулярные упражнения на растяжку способствуют снятию стресса. Они не дают накапливаться напряжению, Вызываемому в теле стрессом и тревогой. Выполняйте их постоянно, раза три в неделю. Таким образом, Вы не дадите стрессу достичь того уровня, при котором стараются успокоиться с помощью переедания.

Можно Выполнять упражнения дома или в других местах. Многие клубы предлагают занятия йогой, силовыми упражнениями и упражнениями на растяжку. Последняя рекомендуется многими оздоровительными программами, технике растяжки посвящено много прекрасных книг и видеофильмов.

Пояснение

Очень хорошо способствуют развитию силы, гибкости и равновесия йога и пилатес. Оба метода помогают снятию стресса, так как одновременно воздействуют и на мозг, и на тело, если выполнять их правильно. Йога возникла в Индии много тысяч лет назад, а пилатес разрабатывался Джозефом Пилатесом последние 50 лет. Упражнения Пилатеса развивают гибкость и Выносливость, делают тело длиннее, стройнее, крепче и подвижнее. Упражнения могут показаться вам знакомыми, но Выполняются они в замедленном темпе с фокусом на осанку и контроль брюшных мышц.

Аэробика

Часто забывают об одном важном преимуществе аэробики — она повышает выработку эндорфинов. При достаточной продолжительности занятий аэробикой (это может быть всего 20 минут в день) организм выделяет эндорфины, улучшающие настроение и подавляющие чувство меланхолии и тревоги.

Воспользуйтесь этим естественным способом для улучшения настроения. 15 — 20 минут аэробики обеспечат вам хороший настрой на целый день. Можно заниматься аэробикой 3 раза в неделю по 45 минут. Выбирайте, что для Вас удобнее.

Как я худел

С раннего детства у меня был лишний вес. Например, в 4 классе я весил 45 килограммов, а в 24 года- 108. Потом я с этим весом боролся с переменным успехом, причем мой лишний вес чаще меня побеждал. В 30 лет мне удалось похудеть, например, со 110 кг до 85, но потом все постепенно набралось снова. За это время мной были изучены все возможные известные у нас системы диет и похудения, я лечился в нескольких модных клиниках, но вес все равно возвращался.



Вот одна из моих фотографий перед похудением. **Противно, не правда ли?**

Количество денег, которые на мне заработали различные дельцы в сфере похудения, исчисляется громадными суммами. У меня такое впечатление- все хотели, чтобы я похудел, но никто не хотел, чтобы я удержал свой вес. Мне

кажется, все они любят, когда клиенты возвращаются к ним снова и снова.

95% всех предложений по похудению похожи на наркотики- чтобы похудеть, Вы едите и принимаете нечто секретно-непонятное, и скорее всего, чтобы попытаться удержать вес, вам придется принимать эти или еще более вредные средства всю жизнь, обогащая дельцов от похудения.

Что я сделал?

Я решил навсегда отказаться от борьбы с весом.

Я сформулировал для себя положительные Высказывания и визуализации, перестал переедать и стал есть обычные продукты.

Я простил себя за всю ту боль, которую причинил тем, кого я любил, и себе самому. Я Выполняю те легкие правила, которые сформулированы в моем бесплатном курсе [КАК ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО И НАВСЕГДА](#) на моем блоге [ЛИЧНЫЙ БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА](#).

Я перестал ночью храпеть и задыхаться.



Я встаю утром в 6.00 без всякого будильника полностью свежим и отдохнувшим.

Меня переполняет энергия, которой мне хватает на целый день, чтобы успешно работать головой.

А вечером, когда я прихожу домой (я живу в частном доме), мне еще очень хочется поработать и физически.

На мне сходятся очень старые джинсы, которые я только случайно не Выбросил.

Я забыл, каково отвратительное чувство переполнения желудка.

Я ем всегда с удовольствием и понемногу употребляю мед и шоколад в составе сбалансированной диеты. Я редко ем любые продукты, содержащие крахмал.

Я абсолютно нормально питаюсь, при этом ем только тогда, когда я голоден, медленно, и прекращаю есть, когда чувствую, что съел достаточно.

К тому же я выполняю физические упражнения 5 — 6 часов в неделю, делаю тибетскую гимнастику, хожу пешком ежедневно, да еще повесил дома перекладину и 3 раза в неделю на ней понемногу упражняюсь.

Стараюсь больше гулять с женой и детьми, и при возможности танцевать с женой.

Есть тут что-то невыполнимое?

Выполняйте мои рекомендации, и Вы всего достигнете!

И наконец, для усиления мотивации прибегайте в разговоре с самим собой к положительным высказываниям. Используйте информацию, которая поможет вам придерживаться принятых решений. Можно перечитать те места этой книги, которые содержат нужные сведения. Зайдите на мой блог [ЛИЧНЫЙ БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА](#), еще раз просмотрите мои видеоуроки из бесплатного курса [КАК ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО И НАВСЕГДА](#).

Вместо послесловия

Я постарался Вас ознакомить со своими методиками, которыми пользуюсь сам, которые проверены временем и по-настоящему работают. С этими методиками Вы достигнете, **обязательно достигнете** своей мечты-



похудеете до идеального размера и сохраните свою форму!

Желаю Вам Похудеть Легко и Навсегда!

Ваш Игорь Цаленчук

<http://tsalenchuk.com>