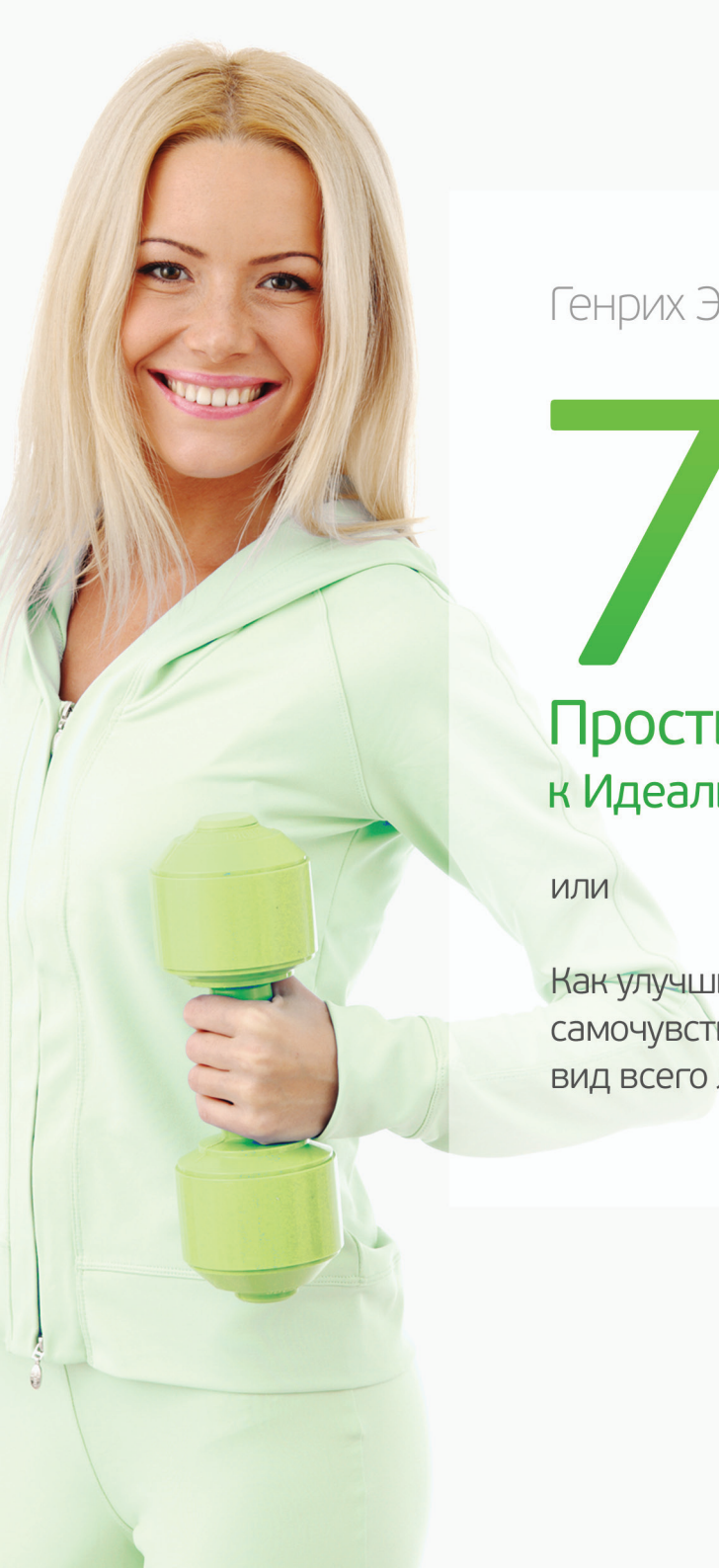




Генрих Эрдман

7

Простых Шагов к Идеальной Фигуре

или

Как улучшить свое
самочувствие и внешний
вид всего лишь за 21 день!

**Никакой химии, магии,
таблеток, операций,
дорогостоящих тренажеров
или болтовни!**

Зачем мне что-то менять в своей жизни?

Ответ на этот вопрос можете дать только вы. Но раз вы решили ознакомиться с этой брошюрой, то, скорее всего, вас беспокоит одна из следующих проблем:

- лишний вес;
- недостаточный вес;
- нехватка энергии и утомляемость;
- ухудшающееся самочувствие;
- недостаточно привлекательный внешний вид;
- перечисленные сложности у ваших детей, родителей или близких.

По большому счету можно жить и с перечисленными проблемами – живут же другие люди, и ничего. Вопрос лишь в том:

- Как долго?
- С каким самочувствием?
- С какими проблемами здоровья?
- С каким отношением к себе?
- С каким отношением окружающих к вам?
- С каким примером для собственных детей?

Чем на самом деле страшен лишний вес?

Не считая эстетических и психологических проблем, которые чаще всего не учитываются статистами, ученые отмечают четыре убивающих здоровье направления:

1. Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инсульты, которые являются безусловными «лидерами» в вопросах преждевременной смерти.
2. Раковые заболевания, такие как рак молочной железы и толстой кишки.
3. Скелетно-мышечные нарушения, например болезни суставов.
4. Диабет, смертность от которого, по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения, в ближайшие 10 лет возрастет на 50%.

Сам по себе избыточный вес сравним с миной замедленного действия. Мы не видим, как он подтачивает наше здоровье и наш организм, мы не замечаем, как он день за днем отнимает отпущенное нам время и с каждым годом ухудшает наше самочувствие и самочувствие наших близких.

На чем основана наша методика?

Никто и никогда не обучал большинство людей – а мы уверены, что и вас – тому, как иметь здоровый вес, хорошее самочувствие, красивое и эффективное тело, жить здоровой и продолжительной жизнью.

При этом вам стоит знать:

- 80% всех методик по сбросу веса дают лишь кратковременный эффект;
- 80% всех методик по сбросу веса впоследствии приводят к проблемам со здоровьем или проблемам с набором еще большего, чем прежде, веса;
- 80% всех методик по сбросу веса дороги и созданы исключительно для того, чтобы заработать на более чем 100-миллиардном рынке людей с нездоровым весом;
- 80% всех неработающих методик рассчитаны на вашу леность и будут привлекать вас тем, что не потребуют от вас усилий и каких-либо действий;
- 80% всех неработающих методик вы найдете на страницах журналов и в Интернете, услышите о них от добропорядочных соседей и друзей.

И в то же время существуют методы, рекомендованные профессиональными врачами, диетологами и учеными. Они просты и эффективны, они признаны и одобрены Всемирной Организацией Здравоохранения.

Вам важно знать, что:

- эффективные методики требуют усилий;
- эффективные методики требуют времени;
- эффективные методики требуют перемен в привычках.

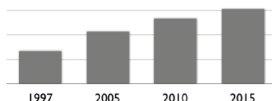
Также важно понять, что здоровый вес, тело, наполненное энергией, и хорошее самочувствие можно создать, придерживаясь нескольких простых правил, которые мы и собираемся вам передать с помощью данной книги.

Осознайте причины ожирения и лишнего веса

Печально, но стоит признать – обсуждаемая нами проблема уже затронула миллиарды людей по всему миру.

Число людей, страдающих от ожирения или лишнего веса:

- 1997 год – 1 млрд человек;
- 2005 год – 1,6 млрд человек;
- 2010 год – 2 млрд человек.



Данные Всемирной Организации Здравоохранения. <http://www.who.int>

Важно понять, что сложности с лишним весом коснулись не только вас – с подобными проблемами столкнулся каждый второй взрослый человек на земле. И основных причин происходящему две.

1. Мы стали меньше двигаться. Компьютеры, роботы, техника, Интернет и многое другое упростили и ускорили большую часть процессов в нашей жизни. Еще 100 лет назад более 90% людей на земле были вынуждены каждый день трудиться физически, сейчас же эта цифра сокращается с каждым днем, и вскоре наступит момент, когда она опустится до 10%.

Вам не нужно выращивать продукты – их можно приобрести за деньги. Вам не нужно идти в магазин – можно заказать доставку товара на дом. Вам не нужно ходить пешком – можно передвигаться на автомобиле. Вам не нужно идти и оплачивать счета в соседний банк или отправлять письма на почте – для этого есть Интернет. Вам не нужно идти на встречу с друзьями и показывать им новые фотографии – для этого есть социальные сети.

Мы стали меньше двигаться, а вот потреблять калорий с пищей стали намного больше.

2. Как вы уже догадались, вторая причина, связанная с лишним весом, заключена в том, что наше питание стало калорийней. Наши родители, дедушки и бабушки, а тем более дальние предки не потребляли сладости, газировку, мороженое и другую «пустую» пищу в таком количестве.

Очевидно, что с каждым годом наша пища становится менее полезной и более калорийной. Мало кто из производителей заботится о том, чтобы их продукты способствовали сохранению здорового веса – их чаще всего беспокоят всего две вещи: конкурентная цена и вкус.

Это связано с тем, что мы сами при выборе продуктов питания стремимся купить что-нибудь повкуснее и при этом подешевле. Именно поэтому производители добавляют в продукты питания много сахарозы, фруктозы, подсластителей и дешевых ароматизаторов – другими словами, пустого «мусора».

Все это источники огромного количества калорий. И все переработанные калории откладываются в виде жира в нашем организме.

Первое: мы стали меньше двигаться.

Второе: при этом мы стали потреблять больше калорий!

Накопление или сброс веса – это прежде всего математика. Если ваш организм затрачивает на свою жизнедеятельность 1500 ккал, а вы потребляете 2000 ккал, то 500 ккал по итогам дня обязательно трансформируются в жир, а точнее, в 55 г жира.

День за днем, год за годом, грамм за граммом накапливается лишний вес, который еще больше замедляет обмен веществ и приводит к тому, что вашему организму для жизнедеятельности достаточно уже и 1400 ккал.

Хотите узнать о других причинах ожирения и лишнего веса?

Обратитесь к человеку, который вам передал эту книгу, он обязательно поможет вам узнать больше.



Сбалансируйте питание, увеличив потребление белка

Ежедневно вместе с пищей мы потребляем три основных органических соединения, они вам хорошо известны – углеводы, жиры и белки. Каждый из элементов выполняет массу полезных функций, но условно мы можем говорить о том, что углеводы являются основным энергетическим материалом для нашего организма, жиры несут в себе функцию защиты, белки являются отличным строительным материалом для клеток, тканей и мышц нашего организма.

Среднестатистический рацион питания современного человека состоит на 60% из углеводов, на 30% – из жиров и на 10% – из белков. Более того, рацион, на 60% состоящий из углеводов, нам, как и 30–50 лет назад, рекомендуют составлять организации здравоохранения практически каждой страны.

Но, к примеру, Ассоциация производителей говядины США рекомендует для увеличения веса коров закладывать в ежедневный рацион до 60% углеводов! Как при одних и тех же рекомендациях и схожем образе жизни коровы должны набирать вес, а люди – оставаться стройными?

В этом-то и заключена основная проблема!

Только взгляните: 90% нашего рациона состоит из углеводов и жиров, и всего на 10% – из белков. Для того чтобы прийти к здоровому весу, вам необходимо скорректировать потребление питательных элементов в нужную для вашего организма сторону.

Вам требуется потреблять с пищей до 50% углеводов и 10% жиров, но как минимум до 30% белков, с помощью которых вы будете поддерживать нормальную работу своих клеток, тканей, мышц и всего организма.

Недостаток белка в питании вызывает хроническую усталость, выпадение волос, потерю мышечной массы, гормональную недостаточность, потерю эластичности сосудов и кожи – и, что самое главное, приводит к набору или недостатку веса.

И наоборот, когда вы предоставляете белки своему организму в нужном количестве, вы набираете полезные калории, поддерживаете мышечную массу в организме, которая обеспечивает обмен веществ, способствующий сжиганию калорий, а также препятствует резкому подъему и падению уровня сахара в крови, благодаря чему можете лучше контролировать чувство голода.

Нужно ли вам меньше есть для того, чтобы похудеть? Чаще всего вам стоит лишь начать питаться грамотно, то есть сбалансированно.

Как вам довести потребление белка до 30% в течение дня? Получите простую и четкую инструкцию у человека, который передал вам эту книгу.



Замените «мусорные» десерты на здоровые

Принято считать, что потребление обезжиренных продуктов позволяет сбросить вес... конечно же, это не так. Большинство подобных продуктов включают в себя огромное количество углеводов, которые в современном питании и являются основным источником чрезмерного числа калорий.

Углеводы можно смело разделить на два типа: простые и сложные. К источникам сложных углеводов можно отнести гречку, рис, овсяные хлопья, хлебные и макаронные изделия, картофель, фасоль, чечевицу, горох. Сложные углеводы несут калории, но вместе с ними качественную энергию и массу полезных веществ.

К источникам простых углеводов можно отнести сладкие фрукты и ягоды, такие как персики, виноград, черешня, вишня, малина, слива. Бахчевые, например арбуз и дыню. Овощи, такие как свекла и тыква. Простые углеводы несут калории и недолгосрочную энергию, но вместе с этим ряд полезных веществ.

А теперь самое главное: среди простых можно выделить группу «пустых, мусорных» углеводов, которые для многих и являются основным источником ожирения и лишнего веса. Конечно же, вам хорошо знакомы эти продукты! Сахар, варенье, мед, кондитерские изделия, сладкие напитки и газировка, конфеты, мороженое.

Сахар и все его производные – это чистые углеводы, огромный набор калорий и полное отсутствие каких-либо полезных веществ. Вам стоит отказаться от употребления этих «пустых» продуктов хотя бы до того момента, пока вы не обретете здоровый вес.

Простые и особенно «мусорные» углеводы являются причиной ожирения и лишнего веса! Как с комфортом избавиться от большого числа «пустых» калорий? Следуйте нескольким простым правилам:

1. Перестаньте употреблять соки, особенно пакетированные, перенасыщенные сахаром! Лучше съешьте сам овощ или фрукт.
2. Перестаньте есть сладости на основе сахарозы и фруктозы, то есть карамель, мороженое, пирожные, выпечку, сахар. Вместо этого съешьте, к примеру, творог, добавив в него заменитель сахара или несколько ягод.

Не готовы отказаться от десертов и сладостей?

Ешьте шоколадные батончики и коктейли нового поколения, насыщенные белками, витаминами и минералами, попробовать которые вы сможете у человека, предоставившего вам эту книгу.



Потребляйте необходимое для вас количество воды

Вода – королева питания и ценнейший питательный элемент для организма человека. С помощью воды мы регулируем температуру тела и пищеварение, очищаем организм и строим новые клетки, доставляем полезные вещества до каждого уголка нашего организма и увлажняем кожу, помогаем мышцам и суставам оставаться эластичными и, как ни странно, корректируем свой вес!

Но вот в чем дело: даже зная о всех полезных свойствах воды, люди совершенно не заботятся о том, чтобы предоставлять ее своему организму в должном количестве.

Задайтесь вопросом, как много вы выпиваете воды в течение дня. Кофе, газировки, компоты, соки не в счет – все это жидкости, но не вода.

Вы будете удивлены, но большинство выпивает не более литра в течение дня, и это несмотря на то, что в среднем необходимо выпивать 2–2,5 л ежедневно. День за днем, год за годом мы высушиваем и взращиваем ущербные клетки в своем организме, замедляем обмен веществ и приобретаем проблемы с собственным весом.

Вода – это компонент питания, с помощью которого вы можете начать терять вес и, что еще важнее, терять объемы. Когда ваш организм начинает получать 10–12 стаканов в течение дня, он начинает работать гораздо эффективнее.

В долгосрочной перспективе недостаточное употребление воды приводит к замедлению обменных процессов в организме, плохому самочувствию, низкому иммунитету – и в итоге проблемам с весом.

Как много воды в вашем организме? Есть ли у вас недостаток воды? Как много и в какой период дня именно вам наиболее эффективно потреблять воду?

Ответы на эти и другие вопросы вы можете получить у человека, который познакомил вас с данным материалом.

Принимайте пищу по 5–7 раз в течение дня

Обычно люди, стремящиеся похудеть, ограничивают число приемов пищи и некоторых ее видов. Такой подход принято называть диетой. Кефирные, яблочные, капустные, овощные, мясные, углеводные, белковые и многие другие диеты объединяет то, что все они пагубным образом сказываются на нашем иммунитете и обмене веществ.

Вашему организму для полноценной жизнедеятельности требуются питательные вещества в виде витаминов, минералов, воды, клетчатки, белков, жиров, углеводов в сбалансированном сочетании.

К сожалению, ни одна из диет не способна предоставить вам все это, поэтому в момент регенерации, перерождения клеток наш организм формирует ущербные клетки, что, конечно же, наихудшим образом сказывается на самочувствии и иммунитете. Но, что еще важнее, диеты замедляют обмен веществ, а это приводит к еще большему набору жира. Более того, принимая пищу всего один, два или три раза в день, вы также замедляете свой обмен веществ. Привычка, которую вам необходимо привить немедленно, – это привычка к увеличению числа приемов пищи в течение дня.

Если вы стремитесь избавиться от лишнего веса и объемов, вам необходимо выстроить свой рацион таким образом, чтобы принимать пищу по 5–7 раз в течение дня.

Для этого следуйте нескольким простым правилам:

1. Ешьте каждые 2–2,5 часа, не реже.
2. За 1 раз съедайте не более 300–350 г пищи.
3. Старайтесь съесть последнюю порцию не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна.

Даже если вы будете потреблять тот же объем пищи в течение дня, но не за один, два или три приема, а за пять, шесть или семь, то сможете поспособствовать улучшению обмена веществ и более эффективному расходу энергии, калорий в своем организме.

Как и с помощью чего можно улучшить обмен веществ? Об этом вы сможете узнать у человека, который передал вам эту книгу.

Используйте уникальную гимнастику, затрачивая на нее 15 минут в течение дня

Методика физических нагрузок, с которой вас более детально познакомит человек, передавший вам эту брошюру, позволяет совместить нагрузку на мышцы с диафрагмальным дыханием, которым мы практически не пользуемся в повседневной жизни.

И именно такой «микс» позволяет нам достигать потрясающих результатов! Только взгляните: с помощью нашей методики физических упражнений, которые занимают всего 15 минут, вы сможете: ежедневно сжигать калории; улучшить обмен веществ; избавиться от целлюлита и жира; сбросить вес; уменьшить объем тела; нарастить мышечную массу; снизить процентное содержание жира в теле; заново сформировать область живота, бедер, ягодиц, ног, рук и лица; улучшить физическую выносливость; увеличить физическую силу; повысить гибкость своего тела; укрепить руки, ноги, пресс, спину и позвоночник; получить видимые и ощутимые результаты в первую же неделю.

Конечно же, все это возможно благодаря тому, что наш организм наряду с гимнастическим комплексом упражнений получает в огромном количестве недостающий кислород.

Без кислорода наш организм умирает, а при его недостатке работает менее эффективно. Связано это с тем, что все 75 млрд клеток нашего организма каждый день нуждаются в кислороде.

Прямо сейчас обратите внимание на то, как вы дышите. В 99 случаев из 100 это поверхностное дыхание, не позволяющее доставить кислород вашему организму в должном количестве. Это приводит к замедлению обмена веществ, меньшему расходованию калорий, меньшей потере веса и так далее.

Но что еще важнее, жир начинает покидать ваш организм именно в тот момент, когда вступает в реакцию с углекислым газом, который появляется в вашем организме только тогда, когда в нем появляется кислород.

Вы должны знать, что жир не может растворяться под действием «чудесных» таблеток, или в тот момент, когда вы начинаете использовать антицеллюлитный крем или вибромассажер!

Заметьте и еще одну вещь: в отличие от белков и углеводов, жир не растворяется в воде – это особенный питательный класс в нашем организме, класс, о котором вы не знаете практически ничего; именно поэтому вы и попадаетесь на рекламные уловки компаний и людей, желающих продать вам «чудодейственные» препараты и механизмы.

Но зато, как было отмечено ранее, жир абсолютно точно растворяется при взаимодействии с углекислым газом.

Итак, вашему организму нужно предоставить сбалансированное питание, наполненное белками, витаминами и минералами. А также воду в необходимом количестве и, как вы уже поняли, кислород.

Как это сделать правильно? Как освоить эту уникальную гимнастику?

Обратитесь за ответами на эти вопросы к человеку, познакомившему вас с материалом «7 Простых Шагов к Идеальной Фигуре».



Примите решение скорректировать объемы и сбросить вес прямо сейчас

Помогая людям улучшить их самочувствие и корректировать вес каждый день, мы пришли к выводу, что практически все много и несбалансированно едят, потребляют слишком мало кислорода и еще меньше воды. Безусловно, все это сильно сокращает жизненный ресурс нашего организма.

Для изменения ситуации нам необходимо что-то поменять в своем подходе к питанию и нагрузкам. Мы предлагаем вам совершить вместе с нами 7 простых, но эффективных шагов.

1 Избавьтесь от идеи ограничить свой рацион, используя какую-либо из разрекламированных диет. Диеты убивают ваш организм, заставляя вас терять ценную воду и мышечную массу в организме, что не лучшим образом сказывается на самочувствии и обмене веществ.

2 Начните питаться сбалансированно, уменьшайте потребление углеводов и жиров и, наоборот, добавляйте к своему рациону больше белков. Это позволит вам полноценно питать клетки, ткани, мышцы, а значит, улучшить обмен веществ и избавляться от ненужного жира.

Мы готовы поддержать вас в этом начинании, заменив два традиционных приема пищи на коктейли, супы и десерты от ISIFFitness в течение дня.

3 Ваш рацион в течение каждого дня должен включать полный комплекс всех необходимых для жизнедеятельности витаминов и минералов. В случае если вы не будете предоставлять своему организму все питательные вещества, то при сбросе веса это сразу же скажется на вашем самочувствии, тонусе и иммунитете.

Помните: сбрасывая вес или избавляясь от лишних объемов, вы запускаете процесс трансформации своего организма, в этот момент он должен находиться в оптимальной форме, получать все необходимое для полноценной жизнедеятельности.

Используя 2–3 продукта питания от **ISIFFitness** в течение дня, вы будете получать полный рекомендованный комплекс витаминов и минералов, необходимых для хорошего самочувствия и полноценной жизнедеятельности организма.

4 **Разбейте свой рацион питания на 5–7 частей!** Ешьте по 300–350 г за один раз, примерно каждые два часа. Используйте три традиционных приема пищи, употребляя каши, овощи, зерновые, молочные, бобовые и мясные продукты. И, например, два приема пищи от **ISIFFitness**, насыщенных белками, витаминами и минералами.

5 **Избавьтесь от «мусорных» углеводов – таких продуктов, как сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и газировка, конфеты, мороженое – или ограничьте до минимума их потребление.** Если у вас остается тяга к сладкому, то добавьте к своему рациону шоколадные батончики и коктейли от **ISIFFitness**.

6 **Пейте воду. Выпивайте по 10–12 стаканов воды ежедневно.** Это позволит быстрее избавляться от ненужных объемов и улучшит ваш обмен веществ, позволит сжигать больше калорий и устранять лишний вес.

7 **Освойте нашу уникальную методику физических упражнений, которую мы предоставляем участникам специальных Школ Фитнеса.** Затрачивайте на занятия от 15 минут в день, укрепляйте тело, повышайте тонус, избавляйтесь от лишнего веса с помощью доступных и эффективных упражнений.

Любая дорога начинается с первых шагов, мы были рады поддержать вас в стремлении улучшить свое самочувствие, вес и внешний вид. К нашему большому сожалению, пища и малоподвижный образ жизни стали расцениваться многими людьми как награда. Истинной же наградой для вас являются здоровый вес и хорошее самочувствие, которые будут способствовать вашему долголетию!

Все в ваших руках, и ваша идеальная фигура, идеальный вес, хорошее самочувствие и долголетие зависят прежде всего от уровня ваших знаний. Теперь вы знаете, где и как их можно получить.

Результаты использования продуктов ISIFFitness

Алексей Филиппов: минус 9 кг – всего за 6 недель!



До: 89 кг



После: 80 кг

Таир Буйракулов: минус 6 кг – всего за 5 недель!



До: 94 кг



После: 88 кг

Елена Грезина: минус 4 кг и минус 4 см в талии – всего за 4 недели!

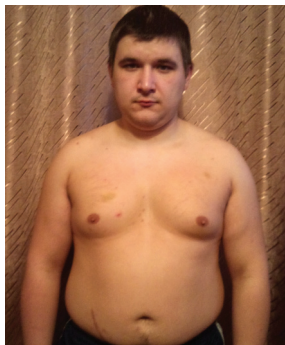


До: 59 кг

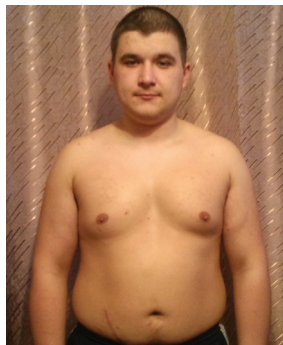


После: 55 кг

Федор Носков: минус 7 кг – всего за 2,5 недели!



До: 94 кг



После: 87 кг

**Эти люди заменили обычный завтрак и ужин
на коктейли, супы и десерты от ISIFFitness**

Через несколько недель на их месте можете оказаться вы!

Основная задача **ISIFFitness** – помочь людям сохранять здоровье, хорошую физическую форму и энергию в современных условиях жизни благодаря продуманному и взвешенному подходу к своему ежедневному рациону.

Наша цель – с помощью здорового питания, обогащенного белками и необходимым для полноценной жизнедеятельности человека комплексом витаминов и минералов, сделать так, чтобы здоровье, долголетие и энергия природы стали неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Именно поэтому в качестве производителя своей продукции мы выбрали компанию *Bariatrix Europe*, которая более чем за 30 лет работы зарекомендовала себя одним из лучших разработчиков и производителей здорового питания.

В своих исследованиях и разработках мы учитываем нужды людей, ведущих различный образ жизни и представляющих различные возрастные категории. Наша производственная база во Франции постоянно сотрудничает с практикующими врачами, а также располагает командой признанных биологов, диетологов и специалистов, которые ведут непрерывную научно-исследовательскую работу в области здорового питания. Все это позволяет нам производить для клиентов **ISIFFitness** высококачественную продукцию в строгом соответствии с общеевропейскими и международными стандартами.

Сегодня **ISIFFitness** с радостью и гордостью предлагает вам уникальные продукты питания, удобные для приготовления, с отменным вкусом, позволяющие решить проблемы коррекции веса и здорового рациона при напряженном ритме жизни, а также достичь хорошего самочувствия.



Гончарова Татьяна сбросила 11 кг за 6 недель, заменив традиционный завтрак и ужин на продукты от ISIFFitness



До: 84 кг



После: 73 кг

Вам важно знать:

- 40% заболеваний, ведущих к преждевременной смерти, так или иначе связаны с лишним весом, появившимся вследствие неправильного питания;
- 30% заболеваний, ведущих к преждевременной смерти, так или иначе связаны с лишним весом, возникшим из-за отсутствия физических нагрузок и здорового сна;
- лишь 12% таких заболеваний связаны с экологией, 8% – с наследственностью, 6% – со стрессами и 4% – с нерегулярной профилактикой здоровья.

Данные Всемирной Организации Здравоохранения. <http://www.who.int>

Перестаньте оправдывать свое плохое самочувствие и свой лишний вес или ожирение наследственностью, экологией, стрессами и другими диковинными вещами.

Самые главные рычаги в виде питания и физических нагрузок находятся в ваших руках.

Перестаньте убивать себя некомпетентностью и отсутствием знаний!