РАСШИРЕННЫЙ КУРС • PDF + 6 РЕЦЕПТОВ

СИЛА ВОЛИ И ТРИ ШАГА

Авторская методика снижения веса: от 108 кг до 74 кг за 3 месяца. Без голодовок, без спортзала и без лишних денежных затрат.

108 → 74 кг	3 месяца	0 ₽ затрат
Личный результат автора	Срок трансформации	Без зала и дорогих диет

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП КУРСА

Похудение — это не про голодание. Это про силу воли и отказ от нескольких вредных гастрономических привычек.

СОДЕРЖАНИЕ РУКОВОДСТВА

Введение — Почему всё остальное не работало Стр. 2

Правило №1 — Пустые калории в напитках и сладкой еде Стр. 2

Правило №2 — Отказ от сверхжирной пищи Стр. 2

Правило №3 — Ежедневная безопасная ходьба Стр. 3

План на 3 месяца — Сводная таблица и чек-лист контроля Стр. 3

Бонусный раздел — 6 сверхнизкокалорийных рецептов (16–34 ккал) Стр. 4

Практическое пошаговое руководство • Формат PDF для телефона и печати

Введение: почему всё остальное не работало

10 лет борьбы. Беговая дорожка, ежедневные изнурительные тренировки, оригинальный «Оземпик» — и результат всего ±3 кг, которые возвращались. А решение оказалось простым: убрать из ежедневного рациона сахар и жир — главный источник «пустых» килокалорий — и добавить ежедневную ходьбу.

Этот курс — не теория. Это выстраданный личный опыт человека, который прошёл путь от 77 кг (после отказа от курения в 29 лет) до 108 кг к 40 годам и вернулся к 74 кг за 3 месяца. Никаких тренажёрных залов, личных тренеров и дополнительных трат. Наоборот — вы начнёте экономить на продуктах, которые вам вредили.

ПРАВИЛО №1 Избавьтесь от пустых калорий в напитках и сладкой еды

Что делать:

- В первую очередь откажитесь от газированных сладких напитков — это чистый сахар в жидком виде.
- Уберите сахар из чая и кофе. Сладкий чай/кофе — ежедневный, незаметный, но огромный вклад в лишний вес.
- Исключите сладкую пищу: конфеты, выпечку, торты, печенье, молочный шоколад и десерты. В паре конфет или куске торта содержится столько же калорий, сколько в полноценном обеде, но сытости они не дают.
- Обращайте внимание на скрытый сахар в соусах, йогуртах и готовых продуктах.
- Пейте напитки без сахара либо с сахарозаменителями. Но и заменителями не увлекайтесь — не все они безвредны.

Почему это работает: Жидкие калории и сладкая еда вызывают резкий скачок сахара в крови, за которым следует быстрый спад и новый приступ голода. Вы выпиваете стакан газировки или съедаете пирожное и через полчаса снова хотите есть — уже получив дневную норму сахара. Убрав их, вы убираете сотни лишних калорий без чувства голода.

Задание на неделю: Замените сладкие напитки на воду, чай/кофе без сахара или напитки на сахарозаменителях и полностью уберите сладости из дома. Записывайте, сколько сахара и денег вы сэкономили.

ПРАВИЛО №2 Уберите сверхжирную пищу

Что делать:

- При готовке не используйте много растительного масла — это одно из главных зол, из-за которых результата нет. Масло — это жир в чистом виде, калорийность ~900 ккал на 100 г.
- Используйте распылитель для масла вместо льющейся струи.
- Не добавляйте масло и тем более майонез в овощные салаты.
- Готовьте в аэрогриле и в посуде с антипригарным покрытием, которые не требуют добавления масла.

Почему это работает: Сахар и жир — основной источник килокалорий. Убрать их из повседневной готовки — значит снизить калорийность рациона без всяких диет и подсчётов. Вы едите те же блюда, но без «невидимых» сотен калорий.

Задание на неделю: Купите распылитель для масла. Приготовьте минимум 5 блюд в аэрогриле или на антипригарной сковороде без масла. Салаты заправляйте лимонным соком, специями, соевым соусом — но не маслом и не майонезом.

ПРАВИЛО №3 Ежедневная ходьба

Что делать:

- Ходите каждый день. Начните с 1 километра и постепенно наращивайте дистанцию.
- Не бегайте при большом весе. Бег — огромная нагрузка на сердце, позвоночник и опорно-двигательный аппарат. Лучшее решение для похудения — ежедневная ходьба.
- Никаких тренажёрных залов и личных тренеров — прогулка на свежем воздухе бесплатна и эффективна.

Почему это работает: Ходьба — это кардионагрузка, которую вы можете выполнять ежедневно без вреда для суставов и сердца. Она сжигает калории, ускоряет метаболизм и не требует восстановления, как бег. При большом весе это единственно безопасный и устойчивый вариант.

Задание на неделю: 7 дней ходьбы. День 1 — 1 км, и дальше по нарастающей. Фиксируйте дистанцию и время.

Как совместить три правила: план на 3 месяца

Период	Напитки и сладкое	Еда и готовка	Ходьба
Месяц 1	Полный отказ от газировки, сладкого чая/кофе и кондитерских изделий	Распылитель для масла, готовка без масла, салаты без майонеза	Ежедневно, от 1 км с плавным нарастанием
Месяц 2	Держим режим, следим за умеренностью сахарозаменителей	Аэрогриль и антипригарная посуда как повседневная норма	Увеличиваем дистанцию, сохраняем ежедневность
Месяц 3	Закрепляем отсутствие сахара как естественную привычку	Полностью автоматизированный лёгкий рацион без лишнего жира	Ходьба — естественная часть дня, а не «тренировка»

Ожидаемый результат: при выполнении всех трёх пунктов похудение идёт быстро — понадобится всего несколько месяцев, чтобы привести себя в порядок. Ориентир автора — **108 → 74 кг за 3 месяца**.

Почему это сработает у вас

- **Вы не голодаете.** Нет диет и запретов на нормальную еду — убираются только «пустые» калории.
- **Нет денежных затрат.** Наоборот — прямая экономия на газировке, сладостях, масле и майонезе.
- **Нет изнурительных тренировок.** Только ходьба, безопасная для сердца, позвоночника и суставов.
- **Всё держится на силе воли.** Именно её не хватило в прошлые 10 лет — а не методик.

Чек-лист ежедневного контроля

- [ ] Не выпил ни одной сладкой газировки
- [ ] Чай и кофе — строго без сахара
- [ ] Не ел конфет, выпечки и сладких десертов
- [ ] При готовке не лил масло (аэрогриль / распылитель)
- [ ] Салат — без масла и майонеза
- [ ] Прошёл норму ходьбы (не меньше, чем вчера)

Главное напутствие автора

За 10 лет были перепробованы все модные способы — дорожка, уколы, тренировки. Всё давало ±3 кг и утомление. А всего-то надо было проявить силу воли и убрать из рациона сахар и жир — основной источник килокалорий. От вас не требуется ничего, кроме силы воли и немного упорства. Выполните три этих пункта — и результатом будете поражены.

6 сверхнизкокалорийных рецептов без масла и сахара

> Эти блюда можно есть большими порциями без риска перебрать калории: они готовятся без капли масла, майонеза и сахара, отлично насыщают за счёт клетчатки и воды.

1. Хрустящий салат «Щётка» с лимонно-соевой заправкой

~18 ккал / 100 г

Ингредиенты: белокочанная или пекинская капуста (200 г), свежий огурец (150 г), стебель сельдерея (50 г), зелень укропа и петрушки, сок половины лимона, 1 ст. л. соевого соуса.
Приготовление: Тонко нашинкуйте капусту и слегка помните руками до мягкости. Нарежьте огурец и сельдерей соломкой, добавьте рубленую зелень. Заправьте лимонным соком и соевым соусом без масла и майонеза.

2. Овощи-гриль «Светофор» в аэрогриле

~28 ккал / 100 г

Ингредиенты: кабачок или цукини (200 г), сладкий болгарский перец (150 г), шампиньоны (150 г), баклажан (100 г), сухой чеснок, паприка, соль, 1 пшик масла из распылителя.
Приготовление: Нарежьте овощи и грибы крупными кусочками, сбрызните одним нажатием распылителя, посыпьте специями. Запекайте в аэрогриле 12–15 минут при 190 °C, один раз встряхнув корзину.

3. Освежающая окрошка на минеральной воде и кефире 1%

~34 ккал / 100 г

Ингредиенты: свежие огурцы (200 г), редис (100 г), отварная куриная грудка без кожи (100 г), белки 2 варёных яиц (желтки убираем для снижения жирности), зелёный лук, укроп, кефир 1% (250 мл), газированная минеральная вода (250 мл), горчица и соль.
Приготовление: Мелко нарежьте овощи, грудку, яичные белки и зелень. Залейте смесью холодного 1% кефира и минеральной воды, добавьте половину чайной ложки горчицы и соль.

4. Густой томатный суп с сельдереем и базиликом

~24 ккал / 100 г

Ингредиенты: томаты в собственном соку без сахара (400 г), стебли сельдерея (150 г), репчатый лук (1 шт.), болгарский перец (1 шт.), вода (500 мл), чеснок, базилик, чёрный перец.
Приготовление: Нарежьте лук, перец и сельдерей, залейте водой и варите 10 минут без обжарки на масле. Добавьте размятые томаты, специи и чеснок, проварите ещё 5 минут и при желании пробейте блендером.

5. «Лапша» из цукини с чесноком и соевым соусом

~22 ккал / 100 г

Ингредиенты: молодой цукини или кабачок (300 г), зубчик чеснока, 1,5 ст. л. соевого соуса, кунжут (щепотка для аромата), чёрный перец.
Приготовление: Натрите цукини длинными полосками на тёрке для корейской моркови или овощечисткой. Прогрейте на сухой антипригарной сковороде 3–4 минуты, добавив чеснок и соевый соус, чтобы «лапша» осталась слегка хрустящей.

6. Ягодное желе без сахара (десерт к чаю)

~16 ккал / 100 г

Ингредиенты: замороженные или свежие ягоды — клубника, смородина или вишня (150 г), вода (350 мл), пищевой желатин (15 г), сахарозаменитель (эритрит или стевия) по вкусу.
Приготовление: Залейте желатин 100 мл холодной воды на 10 минут. Оставшуюся воду доведите до кипения с ягодами и сахарозаменителем, снимите с огня, растворите набухший желатин, разлейте по креманкам и уберите в холодильник на 2 часа.

Материал носит исключительно информационный характер. Для получения медицинской консультации или постановки диагноза обратитесь к квалифицированному специалисту.