

Похудеть к лету? ЛЕГКО!

В качестве вступления.

Наверное каждая из нас убеждена в том что, много двигается в течении дня, и практически ничего не ест, но жир все равно продолжает откладываться.

Одна из наиболее распространенных отговорок людей, которые «не могут» похудеть – гормональный фон. Так бы обязательно похудела, но вот гормоны - категорически мешают. Чаще всего обвиняют две вещи:

- инсулинорезистентность – слабая чувствительность к инсулину, что влияет на концентрацию глюкозы в крови;
- различные проблемы с щитовидной железой.

Действительно ли две эти проблемы не позволяют вам похудеть?

Инсулинорезистентность

В одном из исследований были отобраны 57 людей с ожирением и инсулинорезистентностью. Для людей была составлена [специальная программа питания](#) которая создала у них дефицит калорий, они должны были следовать этой программе всего 16 недель! В одной из групп соотношение белков, жиров и углеводов было 15/25/60%, второй группе 15/45/40%.

Потеря веса при 60% и 40% энергии углеводов различалась не особо, а чувствительность к инсулину увеличивалась с потерянными весом. [Но как итог - все похудели](#), и у всех увеличилась чувствительность.

Есть еще множество исследований, которые показывают точно такие же результаты. Вывод только один, на дефиците калорий [люди все равно худеют](#), не смотря на проблемы связанные с чувствительностью к инсулину.

Щитовидная Железа.

Есть такая «American Thyroid Association» (дословно, как «Американская Ассоциация Щитовидной Железы»), которая говорит, что проблемы с щитовидкой играют лишь малую роль в наборе лишнего веса. В общем и целом, только 2,5-4 кг лишнего веса можно «приписать» щитовидке. Проблемы с щитовидкой связаны со снижением базового обмена веществ.

В одном исследовании целых 3,5 года наблюдали за 2407 людьми, имеющими проблемы с щитовидкой. Никто их не лечил, за ними просто наблюдали. Средний вес женщин за 3,5 года увеличился на 1,5 кг, а мужчин на 1 кг.

Плюс к всему, есть несколько исследований, которые говорят, что этот самый «лишний вес» при проблемах с щитовидкой, был, в основном, водой. То есть даже не жир люди набирают по большому счету.

Немного о нашей программе

Наша программа, рассчитана на широкую аудиторию людей, которые действительно хотят похудеть! И это реально работает! Мы не будем предлагать Вам приобрести чудо чай, садиться на изнурительную диету или сутки проводить в спорт зале! [Наша программа, это не какой то сборник советов из интернета! Это труд врачей диетологов, эндокринологов и специалистов по физкультуре Американской Медицинской Ассоциации \(АМА\) адаптированной для жителей России!!!!](#)



Программа рассчитана на людей любого уровня достатка! В планах питания нет продуктов которые вы бы не смогли себе позволить, а готовятся они быстро и легко, а главное позволят Вам действительно похудеть.

Программа тренировок является четким планом того какие упражнения и как Вам делать. В нее включены видео материалы показывающие как правильно делать те или иные упражнения без вреда для своего здоровья! Несмотря на то что, программа тренировок пусть и не является обязательной частью но она крайне рекомендуется врачами диетологами! При работе по нашей программе результат не заставит себя ждать! Вы сами увидите что похудели уже через неделю!

Часть 1 (Питание)

В первой части курса, будут рассмотрены такие важные вещи как калории, пища, правильное питание (нет, не диеты или еда одних фруктов и салатов), подсчет потребляемых Вами калорий и составление правильного плана питания!

В этой части вы узнаете при помощи каких недорогих продуктов Вы действительно сможете похудеть. Тут не будет глупых рекомендаций типа «Не есть после 6». Только то что реально поможет Вам похудеть! Вы получите то за что заплатили, всю нужную информацию собранную врачами диетологами с многолетним стажем.

Получите планы питания с простыми но вкусными блюдами и узнаете каких продуктов стоит избегать. А так же информацию о бесплатных приложениях для вашего мобильного телефона, которые помогут Вам подсчитывать калорийность еды и начать худеть эффективно!

Хотелось бы обратить Ваше внимание так же на то, что одного лишь дефицита калорий недостаточно что бы похудеть к лету, Вам так же будут нужны физические тренировки!!! Похудеть на дефиците калорий можно, но как показывают тесты, затраты времени будут более полугода!!! Приобретя один раз наш курс, вы сможете худеть и корректировать свою фигуру когда вам будет угодно!

Часть 2 (Физические упражнения)

В данной части, Вы научитесь как правильно выполнять не сложные упражнения. Нет, там не будет скакалки или покупки абонеента в спорт зал или на фитнес. Все упражнения вы будете выполнять дома, в комфортной для Вас обстановке.

Эти упражнения помогут Вам эффективно и быстро похудеть и быстрее сжечь лишний жир. В них нет ничего сложного и с ними справится абсолютно любой человек! А главное, вам не нужно будет бесконечно вкалывать деньги в фитнес инструктора который только наживается на Вас. С помощью этой программы Вы сможете похудеть сами, без лишних затрат!!!

Все упражнения разработаны специалистами с многолетним стажем в области физической культуры, похудения и . Так же в этой части курса будут приложены видео инструкции, как правильно выполнять упражнения для эффективного сжигания жира! После этих тренировок уже через неделю Вы увидите результаты, жир действительно будет уходить!!!

Мы надеемся что вы сделаете правильный выбор приобретя нашу программу, которая действительно позволит Вам похудеть и сжечь лишний жир!

Легкого Вам похудения!!!!