

УДК 613.24  
ББК 51.23  
Н40

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### Невский, Андрей Сергеевич.

Н40      Время есть! Похудение, которое тебе понравится / Андрей Невский. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-112257-7

Ты наверняка мечтаешь похудеть. К лету, к Новому году, ко дню рождения и так далее. Возможно, ты уже перепробовала все возможные диеты, но результата нет.

Сначала все хорошо, ты худеешь и радуешься жизни, потом сидеть на диете становится все труднее, «вес встает», мотивация пропадает, ты перестаешь следить за питанием — и вуаля! Килограммы возвращаются обратно в двойном объеме, и все повторяется вновь.

Пора разорвать порочный круг — **похудение может быть комфортным: без стресса и даже со сладким на ночь!** Не веришь? Тогда эта книга написана специально для тебя!

Андрей Невский, специалист по комфортному похудению, знает, о чем говорит, ведь он «похудел» уже более 1500 девушек. Ты можешь стать одной из них. Все, что тебе нужно, — это вступить на путь перемен.

*Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



© Невский А., 2018  
© Ефимова К., иллюстрации, 2018  
© Юферева К.,  
фотография на обложку, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-112257-7

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**ОТ АВТОРА** ..... 7

**ВВЕДЕНИЕ** ..... 10

## **Глава 1.**

**ВСЕ, ЧТО НУЖНО, —**

**ЭТО ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И ВРЕМЯ.** ..... 19

Как похудеть бесплатно? ..... 20

Как выбрать диету, и есть ли выбор? ..... 25

Почему жир не «горит», и как не впасть в отчаянье .. 29

Принцип — один, но дьявол — в деталях! ..... 31

Как считать калории, и почему формулы

иногда не работают ..... 33

Хочу худеть «с гарантией!» ..... 37

Как перестать быть лошадкой и стать

грациозной ланью ..... 40

---

Что делать, если опускаются руки?.....	42
Подведем итоги.....	44

## **Глава 2.**

### **ГЛАВНОЕ – НАСТРОЙ**..... 47

Как не превратить удовольствие в мучение.....	48
Найти мотивацию и превозмочь себя!.....	59
Не хотите – не надо!.....	62
Как победить лень? Обмануть ее!.....	67
Избавьтесь от чувства вины.....	74
Подведем итоги.....	79

## **Глава 3.**

### **КОМФОРТНОЕ ПИТАНИЕ –**

### **ОСНОВА ПОХУДЕНИЯ**..... 81

Толстеть – легко, худеть – сложно, но можно!.....	82
Почему толстеть легче, чем худеть?.....	88
Главная проблема.....	93
Не можете похудеть? Ищем причины!.....	104
Зона риска!.....	114
Подведем итоги.....	127

---

## **Глава 4.**

### **СЕКРЕТЫ БЖУ.**

#### **Как найти оптимальное соотношение**

#### **белков, жиров, углеводов . . . . . 129**

Перестаньте все время жевать! . . . . . 130

Сколько, что и когда есть? . . . . . 132

Зачем «водяным» пить воду? . . . . . 139

Слово о белках . . . . . 142

Учитесь есть жир! . . . . . 147

Как низкоуглеводка сводит нас с ума . . . . . 151

Страсти-сласти! . . . . . 160

Витамины, минералы и рыбный жир . . . . . 164

Маленькие хитрости для снижения калорийности . . 176

Как не сорваться в гостях? . . . . . 178

Если хочется выпить... . . . . . 181

Как голод мучит и мотивирует нас . . . . . 183

Отдохните от похудения! . . . . . 187

Проблема плато . . . . . 191

От чего зависит скорость похудения . . . . . 194

Вы у цели! Но как удержать результат? . . . . . 198

Подведем итоги . . . . . 201

## **Глава 5.**

### **ТРЕНИРОВКИ В КАЙФ . . . . . 203**

Ищите возможности, а не отговорки! . . . . . 204

Идеальная зарядка . . . . . 207

Вперед, на тренировку! . . . . . 209

Эстетика женственности или кубики на животе? . . . 215

---

Правда о локальном похудении . . . . .	217
Как питаться до и после тренировки? . . . . .	221
Женщины против целлюлита. Бои без правил . . . . .	222
Подведем итоги. . . . .	225

## **Глава 6.**

### **ПОСЛЕДНИЙ ШАГ ДО БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕН . . . . . 227**

Замкните мотивационный круг. . . . .	228
Худеть вам или не худеть — решает мозг. . . . .	231
Как принять первые перемены . . . . .	232
Как полюбить жизнь больше, чем еду . . . . .	235
Терпение и труд жир перетрут! . . . . .	238
Подведем итоги. . . . .	241

## **Приложение.**

### **ЗАПОМИНАЙТЕ И СТРОЙНЕЙТЕ! . . . . . 243**

Ошибки стройнеющих . . . . .	244
Правила успешного похудения . . . . .	245
Идем за едой! . . . . .	249
Однообразие убивает! Творчество при составлении меню . . . . .	251

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . . 254**



## От автора

Привет! Давайте знакомиться! Меня зовут Андрей. Несколько лет назад я уволился со стабильной работы, чтобы помогать людям. Я тогда понятия не имел, как именно буду это делать, но желание мое было настолько сильным, что захватывало дух. Я мечтал, чтобы моя работа сделала кого-нибудь хоть чуточку счастливее, и хотел, чтобы удовлетворенных, гармоничных и счастливых людей вокруг было больше. Мечта ясная, но как ее воплотить — было абсолютно непонятно. И я решил делать то, что умею лучше всего. Делиться своими знаниями, умениями и опытом.

Так вышло, что последние 19 лет жизни я увлекался вопросами питания и тренировок. 19 лет — срок немалый! Спорт для меня всегда был лишь хобби, но за годы работы удалось впитать достаточное количество информации. Оставалось только приложить эти знания к моей мечте — делать людей счастливыми. Вуаля! И в этот момент я решил найти ключ к изменению тел. Я сам захотел стать этим ключом, применяя накопленные за долгие годы знания и опыт. И я понял, с чего нужно начинать.

Так появилась моя онлайн-школа комфортного похудения. Я обучаю похудению и делаю это особенным способом. Он появился совершенно случайно, может быть, потому, что я никогда не интересовался, как работают другие специалисты по питанию. Честно говоря, я до сих пор не знаю, как они работают. У моей школы свой путь, и мы работаем ради людей. Вернее, ради прекрасной половины человечества. Я считаю, что для женщины очень важно чувствовать себя красивой и желанной, нравиться себе и окружающим, любить свое тело и жить с ним в гармонии. Именно поэтому мы сконцентрировали все свои силы на помощи вам, дорогие женщины.

У меня есть большая цель: научить всех женщин управлять своим весом — когда угодно и как угодно. Дать такие знания и навыки, с которыми вам больше никогда не придется обращаться к специалистам по питанию. Научить осознанному отношению к еде, к своему телу и процессу его изменения. Но за этой

целью стоит еще большая цель — сделать вас счастливыми. И я очень надеюсь, что смогу сделать это для каждой женщины, которая хотела бы измениться и которой это действительно нужно! Я хочу, чтобы мое дело не только «сжигало» лишние жиры, но и зажигало душу, разум и сердце! Может быть, это будете вы, если решите поверить мне и полностью довериться. А уж я постараюсь не подвести!

*Андрей Невский*





## Введение

Принято считать, что все женщины обожают крутиться перед зеркалом. Они часами могут разглядывать свое лицо, экспериментировать с прической, макияжем и всячески прихорашиваться. И как только они от этого не устают?!

Конечно, настоящая леди всегда чем-то в себе недовольна, чем-то не удовлетворена — вот и морщинка откуда-то появилась, и тон лица кажется недостаточно ровным, и цвет волос пора бы освежить. Но, откровенно говоря, все эти мелочи не доставля-

ют женщине особых хлопот, ведь сегодня индустрия красоты предлагает дамам огромное количество средств, которые поистине творят чудеса. И при правильном уходе каждая женщина в любом возрасте будет выглядеть просто потрясающе! Можно смело сказать, что современная женщина в целом довольна собой и прекрасно научилась справляться с любыми косметическими проблемами. Одним словом — ситуация под контролем.

Но как только разговор заходит о ее фигуре, настроение резко меняется на противоположное. Остаться в купальнике и разглядывать все свои несовершенства в зеркале — удовольствие для нее весьма сомнительное! Тут кремами и ультрамодными продуктами бьюти-индустрии точно не обойтись!

И ладно зеркало — в него мы можем смотреть под выгодным нам углом, наслаждаясь достоинствами и не замечая недостатков. А вот случайно сделанное фото, как назло, вываливает перед нашей красавицей всю реальность, которая далеко не всегда соответствует ожиданиям. И если в теле явно заметны «излишки» — возникает желание от них избавиться! Но худеть или нет — решать только вам!

Если вас устраивает отражение в зеркале, а также то, как на вас сидит одежда, как вы выглядите со стороны, и проблем со здоровьем у вас не намечается — худеть не нужно! Можно «принять себя такой, какой создала природа» и продолжать жить «в свое удовольствие», уплетая под любимые сериалы бутерброды

с копченой колбаской, заедая неудачи в личной жизни тоннами мороженого и съедая «с чаем» килограммы шоколада, будучи уверенной в том, что «кусочек точно не повредит».

Я очень сомневаюсь, что природа создавала вас для того, чтобы вы становились живым складом энергии, принося в жертву свою привлекательность и здоровье. Более того, я абсолютно уверен в том, что вы изначально созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!



Вы созданы, чтобы быть красивыми, желанными и гармоничными во всех отношениях!

Новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону.

Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не связаны с получением наслаждения от еды.

Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель — научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.



Работая с женщинами разного возраста и социального статуса, я точно знаю, что именно новая легкость, стройность, уверенность в своей красоте круто меняют жизнь любой женщины в лучшую сторону. Красавицы, которые смогли избавиться от лишних килограммов благодаря моей методике, знают, что главные радости жизни вовсе не обязательно должны быть связаны с получением наслаждения от еды! Жизнь подносит нам щедрые дары, и наша цель — научиться принимать их, превращая в энергию любви, которая делает счастливой нас и наших близких.

Я знаю, что вы испробовали все: сидели на всевозможных диетах, изучали научные статьи о похудении, перелопатили сотни сайтов и пабликов в Интернете. Вы «завязали» со сладким, «зашили» себе рот и даже смогли сбросить килограмм 10! Не так ли? Вы были счастливы, потому что думали — раз получилось избавиться от 10 кг, значит, получится сбросить и больше. И вот — идеальный вес был у вас уже почти «в кармане»...

Но радость ваша была недолгой, и через пару месяцев вес «пополз» обратно, предательски медленно и незаметно. Сначала вы не слишком волновались и думали, что все под контролем. Потом начали понимать, что вес возвращается и контролировать его вы уже не можете. Затем стали убеждать себя в том, что невозможно всю жизнь сидеть на огурцах и яблоках, — так ведь долго не протянешь, а денег на

дорогущие морепродукты и всякую экзотику у вас нет. Потом вы, скорее всего, и взвешиваться перестали — «чтобы не расстраиваться». А в один из дней просто обнаружили, что вернулись к прежнему весу и даже набрали 3–5 кило сверху. Злость, бессилие, апатия.

Пройдет время, и вы снова будете готовы сделать новый круг — диеты, голодания, «новые методы», «революционные способы», «чудо-добавки для похудения», «обертывания»...

Знакомый сюжет? Конечно! И так будет повторяться снова и снова, пока однажды вы не махнете на себя рукой. А это худшее, что можно сделать в такой ситуации! Но никаких альтернатив вы даже близко не видите, поэтому такое решение — одно из самых распространенных.

Как же выйти из этого круга, спросите вы, как добиться результата и сохранить его? Как стать легкой, красивой, стройной? Как быть уверенной в себе и светиться от счастья? Как?

Теперь есть ответы на эти вопросы! Я нашел их, работая со многими женщинами, которые сегодня имеют новую жизнь в «новом» теле, прекрасно выглядят и собирают тысячи комплиментов.

Не буду томить вас, дорогие мои читательницы, долгим ожиданием. Прямо сейчас мы начнем путь к стройности, легкости, гармонии. Но перед этим я хочу открыть вам два секрета, которые помогут вам взглянуть на вашу нынешнюю жизнь совершенно по-новому.



*Секрет 1.*

*Создавая новую себя, вы создаете новую жизнь.*

Да, вам придется признать: для того чтобы стать стройной, подтянутой и неотразимой, недостаточно «посидеть» месяц на диете и перестать лопать конфеты. Для этого мало ходить в спортивный зал раз в неделю, а после старательно подсчитывать, «сколько же я сожгла на тренировке». Для этого не нужно доводить себя до голодных обмороков и депрессивных состояний.

Вам нужно совсем другое: изменить свое восприятие еды, некоторые привычки и главное — начать контролировать свою жизнь.

Конечно, вы думаете, я такая волевая, да мне это — раз плюнуть! Не спешите. Если вы такая волевая, почему же до сих пор не освободились от лишнего жира и не носите обтягивающие платья? А потому, что ваши действия и меры были временными, вы мечтали только лишь уменьшить количество килограммов, но совершенно не желали менять себя изнутри. Вы боролись с килограммами и с собой, хотя нужно было отключить борьбу и включить правильный взгляд на происходящее. Вы пытались пройти быстрой, но неправильной дорогой, которая никуда не ведет, вместо того чтобы проложить максимально короткий путь, но пройти его до конца и безвозвратно. Путь к новому отношению к своей еде и к своему телу, путь к новой себе!

Теперь у вас в руках та самая карта, благодаря которой вы поймете, **куда** нужно двигаться, и, самое