



Елены Малышевой

КНИГА-КОНСТРУКТОР

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М20

Мальшева, Елена.

М20 Диета Елены Малышевой / Елена Малышева. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 264 с.

ISBN 978-5-17-088526-8.

«Диета Елены Малышевой» для тех, кто хочет похудеть без голодовок и изнурительных диет, у кого нет времени тратить часы в спортзале, но мечтает стать обладателем стройной фигуры и удержать вес!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-088526-8.

© «Диета Елены Малышевой»
© Елена Малышева, текст
© ООО «Издательство АСТ»

ДИЕТА

Елены Малышевой



ДИЕТА



Елены Малышевой



ВВЕДЕНИЕ

Эта книжка написана **для тех**,
кто отчаялся
и никак не может похудеть.
Для тех, кто махнул на себя рукой.

Для тех, кто много работает
и очень занят.

Для таких, как я — женщин,
которые мечтают быть стройными
и красивыми, но не имеют сил худеть
и отказывать себе во всем.

Одним словом —
эта книжка **для тех**, кому

ЕСТЬ ХОЧЕТСЯ

ХУДЕТЬ ХОЧЕТСЯ

ВСЕГО

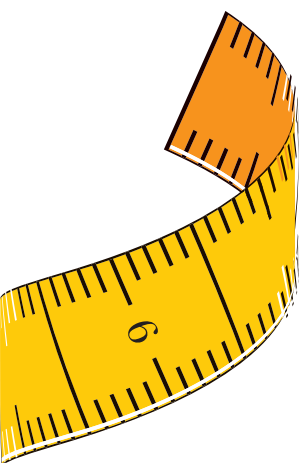
ХОЧЕТСЯ!!!

КНИГА

СОСТОИТ

ИЗ ЧЕТЫРЕХ

ЧАСТЕЙ:



ТРИ СЕКРЕТА СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

**ВСЕГО 10 СТРАНИЦ И ПОЛНАЯ ЯСНОСТЬ
В МЕТОДЕ СНИЖЕНИИ ВЕСА**

КОНСТРУКТОР ПИТАНИЯ

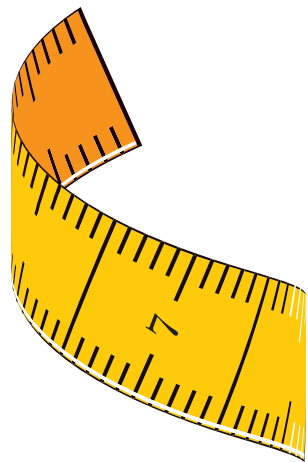
**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ЛЕГКО СОСТАВИЛИ
СВОЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ВЕСА**

КОНСТРУКТОР ФИГУРЫ

**ЧТОБЫ ВЫ БЫСТРО СТАЛИ СТРОЙНЫМИ,
ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ
ПОДХОДЯТ ИМЕННО ДЛЯ ВАШЕЙ
ФИГУРЫ, ВСЕГО ПО 10 МИНУТ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

ХУДЕЕМ БЫСТРО

**РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ И СХЕМЫ БЫСТРОГО
СНИЖЕНИЯ ВЕСА**





СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	5
ТРИ СЕКРЕТА СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ	10
Правило 1.	
Чтобы худеть, надо есть.....	13
Правило 2.	
Секрет похудения в одном стакане	21
Правило 3.	
Вода важнее чем еда	27
Соль. Правда, которую мы не знали	32
Грубые волокна.	
Секретная миссия в снижении веса.....	40
Горькая правда о сахаре и глюкозе, или продукты-мошенники	44
Гликемический индекс	48
Продукты-чемпионы по грубому волокну	53
Таблицы гликемического индекса продуктов	
С высоким гликемическим индексом	54
Со средним гликемическим индексом	56
С низким гликемическим индексом	58
КОНСТРУКТОР ПИТАНИЯ	63
1200 Ккал	67
• для тех, кто не любит готовить	
• для тех, кто любит готовить	
1400 Ккал.....	117
• для тех, кто не любит готовить	
• для тех, кто любит готовить	
КОНСТРУКТОР ФИГУРЫ	
или три никому не известных причины тратить на физкультуру всего 10 минут в день	167
Разминка	178
Для худых мужчин.....	180
Для нормальных мужчин	182
Для полных мужчин	184
Для худых женщин.....	186
Для нормальных женщин	188
Для полных женщин.....	190
ХУДЕЕМ БЫСТРО	193
Белковые разгрузочные дни	205
Углеводные разгрузочные дни	210
Смешанные разгрузочные дни.....	215
ИСТОРИИ УСПЕХА	227



ТРИ СЕКРЕТА СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

**НЕ БОЙТЕСЬ!
ХУДЕТЬ ВЕСЕЛО
И ЛЕГКО!**



Чтение этого раздела займет
у вас минут 10.

Потому что все просто.

Есть всего

ТРИ ПРАВИЛА

для снижения веса. И

ТРИ СЕКРЕТА,

которых

никто не знает.

И это разгадка возникновения

лишнего веса и ответ на

вопрос:

**«Как же мне похудеть и
сохранить стройную фигуру?»**

Итак, начнем с правил.



ЗАВТРАК

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН



**ЧТОБЫ
ХУДЕТЬ,**

**НАДО
ЕСТЬ**



ПРАВИЛО 1



**ВЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ
НЕ МЕНЕЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ,**

**ЭТО ГЛАВНОЕ
ПРАВИЛО!**

МОЖНО 6 РАЗ В ДЕНЬ,

НО

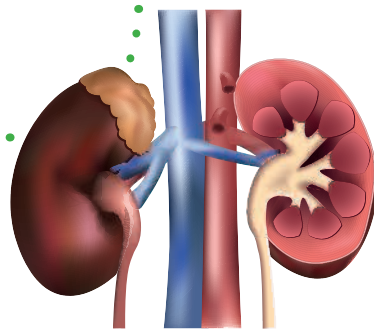
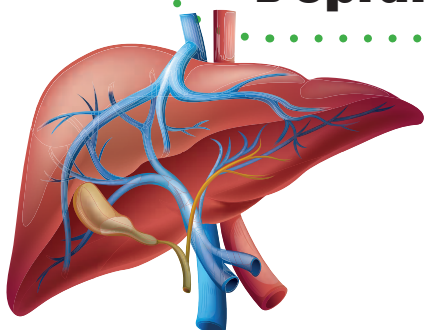
**2-3, ТЕМ БОЛЕЕ
1 РАЗ В ДЕНЬ, ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ!**

**ТАК ВЫ ТОЛЬКО
ПОПРАВИТЕСЬ!**

Не удивляйтесь.

Все просто:

ваш вес прежде всего зависит от того, какова скорость обменных процессов в организме.



Обмен веществ

— это те калории, которые ваш организм тратит на самого себя. На то, чтобы билось сердце, дышали легкие, на то, чтобы работали желудок и кишечник.



Все органы и системы надо нагружать, тогда они будут много тратить.

Поэтому:

