

# Введение

**Похудеть правильно – значит сбросить лишний жир, а не мышцы, не сделав свои кости хрупкими. В отличие от диет и голодания этот способ снижения веса убирает именно лишний жир, так как он предусматривает полноценное питание без ограничения потребления жиров и белков.**

Похудеть эффективно – значит похудеть, не прибегая к голоданию и диетам, полноценно питаясь и получить результат достаточно быстро, первые 3-6 кг уйдут уже через две-три недели.

**Похудеть без вреда для здоровья – значит, что в процессе снижения веса этим способом Ваш иммунитет значительно укрепится, в отличие от голодания и диет, которые могут сильно подорвать Ваше здоровье, и вот почему.**

**Для поддержания жизни Вашего организма Вы получаете необходимые Вам:**

**Жиры – в значительной степени определяют вкус пищи, входят в состав каждой клетки Вашего организма, помогают усваивать витамины А, Д и Е. Из жиров состоят мембраны всех клеток организма, оболочки нервов, гормоны, в том числе половые. Без животных жиров невозможно строительство новых клеток.**

**Источники жиров: жирное мясо, сало, сливочное масло, сметана, растительное масло, орехи, желток яиц и т.п.**

Белки – дают основной строительный материал для Вашего организма, имеют огромное значение для роста, развития, защиты организма от инфекций, "ремонта" и восстановления мышц, внутренних органов, кожи и костей. Без достаточного потребления белков Ваши волосы и ногти становятся ломкими и хрупкими.

Источники белков: мясо, творог, белок яиц, грибы, орехи и т.п.

**Углеводы – дают мозгу, мышцам и органам энергию для их постоянной работы и повседневной активности, бывают простые и сложные. Простые углеводы (сахара) содержатся в овощах и фруктах, их добавляют при производстве кондитерских изделий и напитков. Сложные углеводы (крахмал) присутствует в картофеле и овощах, хлебе, крупах, макаронных и мучных изделиях. К сложным углеводам относятся и пищевые волокна – они содержатся в овощах и фруктах, продуктах из цельного зерна.**

Воду – источник жизни. Человек без воды может прожить не более 5-7 дней, без еды – до 40 дней.

**Минеральные вещества и витамины – необходимы для поддержания водного баланса, для нормального функционирования организма в целом.**

**Источники: овощи, фрукты, зелень, соль, минеральная вода.**

Все вышеперечисленное Ваш организм должен получать постоянно, но есть некоторые особенности. В этой книге я расскажу Вам именно об этом.