



Ильяс Фридом

Искусство похудения

Ильяс Фридом
Искусство похудения

«Автор»

2025

Фридом И.

Искусство похудения / И. Фридом — «Автор», 2025

Здравствуй дорогой читатель, обращается к вам писатель этой книги. Книга о достижении цели- похудеть.

© Фридом И., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1 Идея	5
Глава 2 Описание	6
Глава 3 Начало изменения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ильяс Фридом

Искусство похудения

Глава 1 Идея

Идея этой книги возникла у меня уже давно, так как с детства я боролся с лишним весом, он не давал мне покоя ни в детстве ни в другие годы моей жизни. Я каждый раз пытался написать книгу, но всегда останавливался, то не было времени или был занят какими то проблемами, работой, но все же я решился написать. Я перепробовал много различных диет и они давали результаты, хотел бы поделиться с вами своим опытом в этой книге. Моя книга написана простыми словами, я хочу донести до вас информацию, возможно она для вас будет полезной.

Глава 2 Описание

Мне было 8 лет и я из-за гормонального сбоя сильно поправился. В школе это было тяжелым временем. Постоянные усмешки. Уроки физической культуры давались тяжело. Но я старался бороться, но ничего не получалось в детстве. Каждый год я уезжал в деревню там отдыхал и помогал бабушке с дедушкой по хозяйству. Но из-за физического труда аппетит был больше и я всегда немного поправлялся после поездок. Приезжал домой и снова немного худел, но я был тучноватым, но шустрым ребенком. Так продолжалось из года в год. Но вес не уходил. В 18 лет я ушел в армию, по уходу в армию я весил 93 килограмма при росте 178 сантиметров. В армии с постоянными физическими нагрузками, кросс 3-5 километров утром и после обеда снизило мой вес до 73 килограмм. На продолжении воинской службы вес остановился на позиции 75,5 килограмм. После армии я занимался и работал вес вышел на отметку 78 килограмм при моем росте 178 сантиметров. Так вес держался в течении 2000-2003 года, потом произошла смена активной работы на менее подвижную, стали меняться пищевые привычки и мой вес дошел до 124 килограмм, произошло это с 2003 до 2005 года, повлияло на это и смена работы и постоянные стрессы. Я запустил наверное себя и стал заедать стрессы. Так вес держался на протяжении нескольких лет в районе 120 килограмм с 2005 по 2014 год. Я не предпринимал каких либо попыток снизить вес, все было постоянно.

Глава 3 Начало изменения

В 2014 году в моей жизни на работе произошли изменения, которые подтолкнули меня к действиям, я поступил в институт на второе высшее образование и решил взяться за себя, стал много читать о весе, о проблемах похудения, о правильном питании, так я натолкнулся на книгу автора Барри Гроувз "Ешьте жирное и худейте", книга основана на кето диете, я долго думал стоит пробовать или нет, но в книге был описан момент о мужчине который всю жизнь боролся с весом и не мог похудеть и я решился попробовать, я отказался от хлеба, сахара, сладкого и стал исключать углеводы, в течении нескольких дней я полностью исключил из рациона углеводы и питался в основном белками и жирами, эффект похудения был на лицо вес начал таять со 120 килограммов и дошел до 102 килограмм, но я почувствовал боль в пояснице в районе почек, я не стал ни сдавать анализы ничего, просто включил в рацион углеводы, вес постепенно вернулся к 108-110 килограммам, боль прошла, я старался все же меньше есть хлеба и сахара и каждый год с 2014 по 2016 год я то худел немного до 108 килограммов то набирал вес до 114 килограмм и все повторялось из года в год так до 2024 года.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.