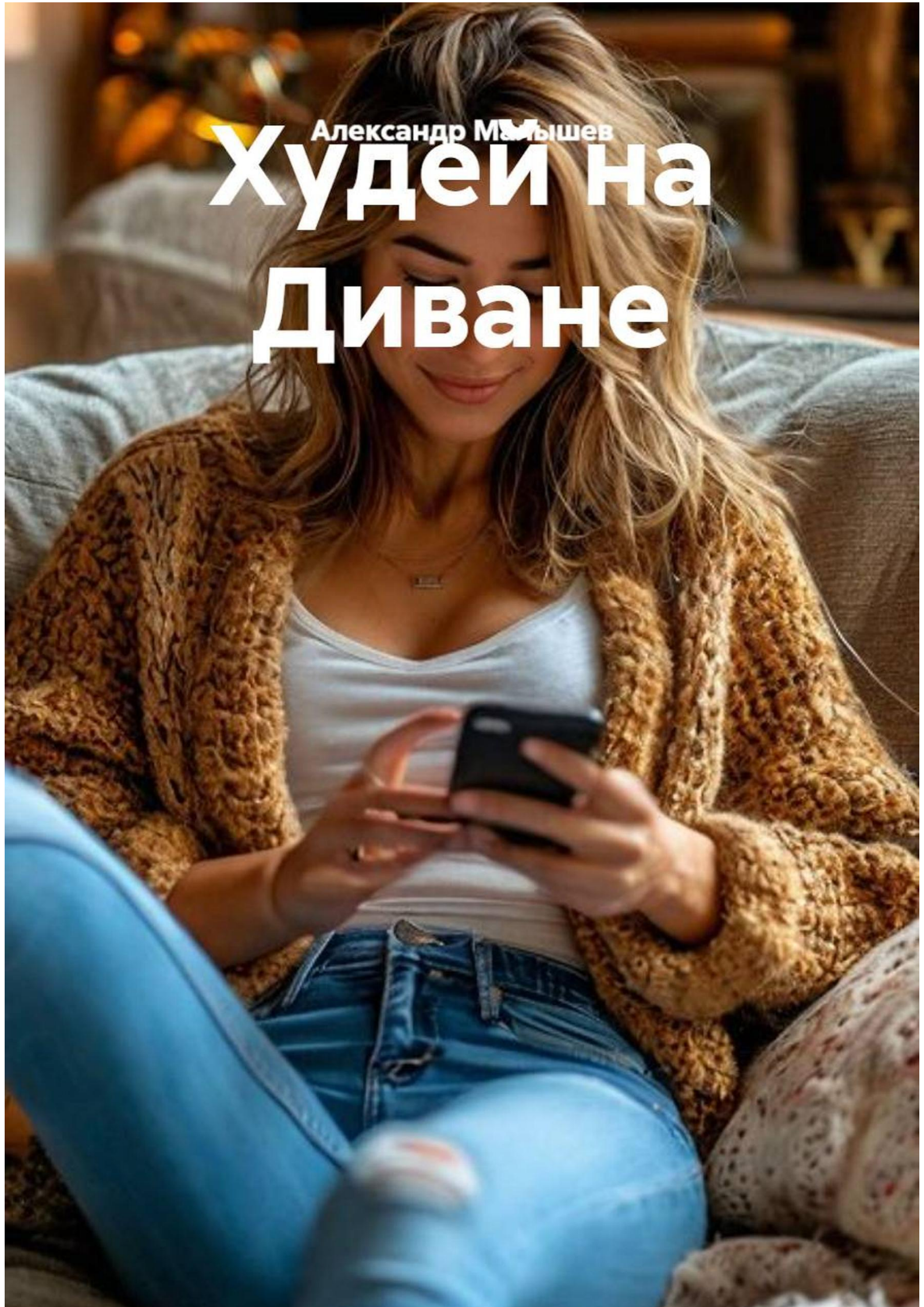


Александр Мамышев

# Худеи на Диване



Александр Малышев

**Худей на Диване**

«Автор»

2026

**Мальшев А.**

Худей на Диване / А. Мальшев — «Автор», 2026

Честно: кто сказал, что для стройности нужно страдать? Самая счастливая версия тебя — это ты на диване, с телефоном в одной руке и пультом в другой! Забудь о мучениях: теперь ты можешь листать TikTok, смотреть любимые сериалы и одновременно худеть. Да-да, просто лежишь, смеёшься над смешными видео, рыдаешь над трогательной сценой — и таешь (в хорошем смысле). Эта система такая простая, что ты влюбишься в неё со второй главы. Мы не предлагаем тебе менять жизнь, мы предлагаем ей наслаждаться: Это не диета, это любовь с первого лайка — к себе, к своему телу и к тому самому дивану, который стал твоим личным фитнес-залом. А теперь внимание — бонус, который свалится на вас как снег на голову: вместе с улетающими килограммами всё ваше здоровье скакнёт на невероятный уровень. Иммунитет взбодрится так, что даже сезонные простуды обойдут вас стороной, энергии пойдёт столько, что вы начнёте носиться по квартире от переизбытка счастья.

© Мальшев А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Худей на Диване

## Глава

Предисловие.

Дорогая читательница!

Вы держите в руках книгу, которая станет последней в вашей жизни, посвящённой походу.

Не удивляйтесь: вам больше никогда не придётся искать новые методики, покупать абонементы в спортзалы, заказывать чудо-тренажёры из телемагазинов или вникать в противоречивые советы диетологов.

Всё, что вам нужно, уже здесь. И это не магия, не таблетки и не хирургия. Это — метод, который вы полюбите с первой страницы.

Представьте: вы лежите на своём любимом диване. Рядом — чашка ароматного чая, в телефоне — переписка с подругой, на экране — долгожданный сериал. Вы смеётесь, обсуждаете последние новости, наслаждаетесь отдыхом.

И в это же самое время ваше тело незаметно, плавно и неумолимо становится стройнее, подтянутее и здоровее. Никакого пота, никакой одышки, никаких мучительных отказов от любимых блюд.

Вы не прерываете разговор, не ставите фильм на паузу, не выкраиваете часы в своём плотном графике просмотра сериалов. Ваша жизнь остаётся прежней — только теперь она работает на вас.

Знаете, почему большинство диет и фитнес-программ не работают? Потому что они требуют от вас слишком многого.

Они отнимают время, деньги и силы. Они заставляют выбирать между удовольствием и результатом. Мой метод — другой.

Он не просит вас меняться, не осуждает за маленькие слабости и не выставяет счёт за дорогое оборудование.

Вы купили эту книгу — и всё. Больше ни копейки. Никаких дополнительных трат, никаких «волшебных» добавок, никаких платных онлайн-марафонов. Только вы, ваш диван и простой принцип, который вы освоите за считанные минуты.

Этот метод создан специально для женщин. Он учитывает, что вы не хотите превращаться в мускулистых бодибилдерш.

Вы хотите быть изящными, грациозными, с тонкой талией и подтянутым животом, который красиво смотрится в любом платье.

Вы хотите, чтобы кожа сияла, осанка вызывала восхищение, а отражение в зеркале радовало каждое утро. И всё это достижимо без изнурительных тренировок и голодовок.

Более того — этот метод настолько прост и незаметен, что вы сможете практиковать его в любой момент, не отвлекаясь от домашних дел, работы или отдыха.

А теперь о приятном бонусе, который оценят замужние дамы. Представьте, как ваш муж, видя ваши результаты, тоже захочет присоединиться. Ведь этот метод не требует от него подвигов — только желания лежать рядом и следовать вашему примеру.

Вместо того, чтобы отращивать «пивной животик», он сможет незаметно для самого себя укрепить пресс и улучшить форму. Вы станете для него не просто любимой женой, но и личным тренером, чьи советы работают безотказно.

Семейные вечера на диване превратятся в совместный ритуал красоты и здоровья. И, поверьте, ни один мужчина не откажется от предложения «полежать с пользой» — особенно когда увидит, как это преображает его спутницу.

Пройдёт совсем немного времени, и вы сами станете источником мудрости. Подруги начнут допытываться, в чём ваш секрет, коллеги — смотреть с завистью, а знакомые — просить совета. Вы будете раздавать рекомендации налево и направо, с удовольствием наблюдая, как ваши близкие преображаются, следуя вашему примеру. Потому что этот метод — не просто способ привести себя в форму. Это стиль жизни, которым хочется делиться.

Я не стану раскрывать суть метода в предисловии. Скажу лишь одно: он основан на простом, естественном принципе, доступном каждому, независимо от возраста, веса и физической подготовки.

Вам не нужно быть спортсменкой. Не нужно иметь силу воли олимпийского чемпиона. Достаточно просто открыть первую главу и позволить себе попробовать. Обещаю: вы удивитесь, насколько это легко и приятно.

Добро пожаловать в мир, где диван — ваш лучший друг, а каждый день приносит не усталость, а радость от маленьких, но верных шагов к идеальной фигуре. Оставьте сомнения на подлокотнике и устраивайтесь поудобнее. Ваше преображение начинается прямо сейчас — лёжа.

Посвящается моей бабушке, от лица которой и написана эта книга.

## **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.