

18+

Роман Серых

# *Как есть и худеть*

Метод Романа Серых: путь со 135 кг  
до 96 кг

Роман Серых

**Как есть и худеть. Метод Романа  
Серых: путь со 135 кг до 96 кг**

«Издательские решения»

## **Серых Р.**

Как есть и худеть. Метод Романа Серых: путь со 135 кг до 96 кг / Р. Серых — «Издательские решения»,

Внутри вы найдете: Как обновить «пещерный мозг» и перестать заедать стресс. Почему мышцы — это ваши главные «печки» для сжигания калорий. Как ужинать вечером и посещать праздники без «зажоров» и чувства вины. Пошаговый план: от первых шагов в бассейне до уверенной работы в зале. Это не просто диета, это инструкция по эксплуатации вашего тела. Мой результат — доказательство того, что система работает. Ваша трансформация начинается здесь!

# Содержание

КАК ЕСТЬ И ХУДЕТЬ	6
Глава 1. Начните с головы, а не с тарелки	7
Шаг 1: Разгребите хаос в голове	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как есть и худеть Метод Романа Серых: путь со 135 кг до 96 кг**

**Роман Серых**

© Роман Серых, 2026

ISBN 978-5-0070-0755-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# КАК ЕСТЬ И ХУДЕТЬ

## Автор: Роман Серых

### **Введение. Моя история: от 135 кг до новой жизни**

Итак, вы решили, что пора худеть. Живот мешает завязывать шнурки, на зеркало смотреть не хочется, или вы просто сыты по горло ощущением разбитости. Неважно почему — главное, что внутри что-то «щелкнуло». Вопрос в том: с чего, черт возьми, начать?

Первое, что делают 90% людей — ныряют в интернет и погружаются в бездну «магических диет», «детоксов» и обещаний «минус 10 кг за неделю». Спойлер: всё это чушь, и вы это знаете.

Я не теоретик в белом халате. Я прошел этот путь сам. Мой пиковый вес составлял **135 кг**. Используя принципы из этой книги, я сбросил вес до **90 кг**, а затем осознанно набрал качественную мышечную массу до **96 кг**. Я знаю, каково это — бороться с собой, стесняться своего тела и начинать с нуля. Я знаю, как победить, и научу этому вас.

## **Глава 1. Начните с головы, а не с тарелки**

Похудение — это не про еду, а про ваше отношение к себе. Сначала разберитесь: вы действительно хотите измениться или просто временно исправляете последствия праздников? Если внутри нет реального «я хочу этого навсегда» — серьезно, прекращайте чтение прямо сейчас. Но если вы готовы — погнали!

## Шаг 1: Разгребите хаос в голове

Прежде чем считать калории или бежать в зал, задайте себе три вопроса:

— Зачем мне это нужно?

— Я хочу быть стройным всегда или только в отпуске?

— Готов ли я к изменениям, которые продлятся всю жизнь?

Если вы честно ответили «да, навсегда» — вы уже на шаг впереди большинства.

### Шаг 2: Не меняйте всё сразу — вы сломаетесь

Классическая ошибка: исключить сахар, хлеб, жареное, соль, колу и начать бегать по 10 км — и всё это в один день. Через три дня вы сорветесь на булки и всё бросите. Правильный путь: меняться по чуть-чуть, но стабильно.

#### Что можно сделать уже сегодня:

— Пейте больше воды, даже если не хочется.

— Уберите очевидный мусор: газировку, сладкие соки, чипсы.

— Добавьте белок и овощи — это сытно и просто.

— Гуляйте по 30 минут в день. Не бегайте — просто ходите.

## Глава 2. Почему диеты не работают: правда, которую скрывают

Если вы хоть раз сидели на диете, вы знаете, чем это заканчивается. Сначала минус 3 кг, а потом — бам, срыв. Через пару недель вы весите больше, вы злее и голоднее, чем раньше.

### Что не так с диетами?

— **Они временны.** Диета — это «проект на месяц», но ваше тело — не квартира. Как только вы возвращаетесь к обычному питанию, вес возвращается.

## **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.