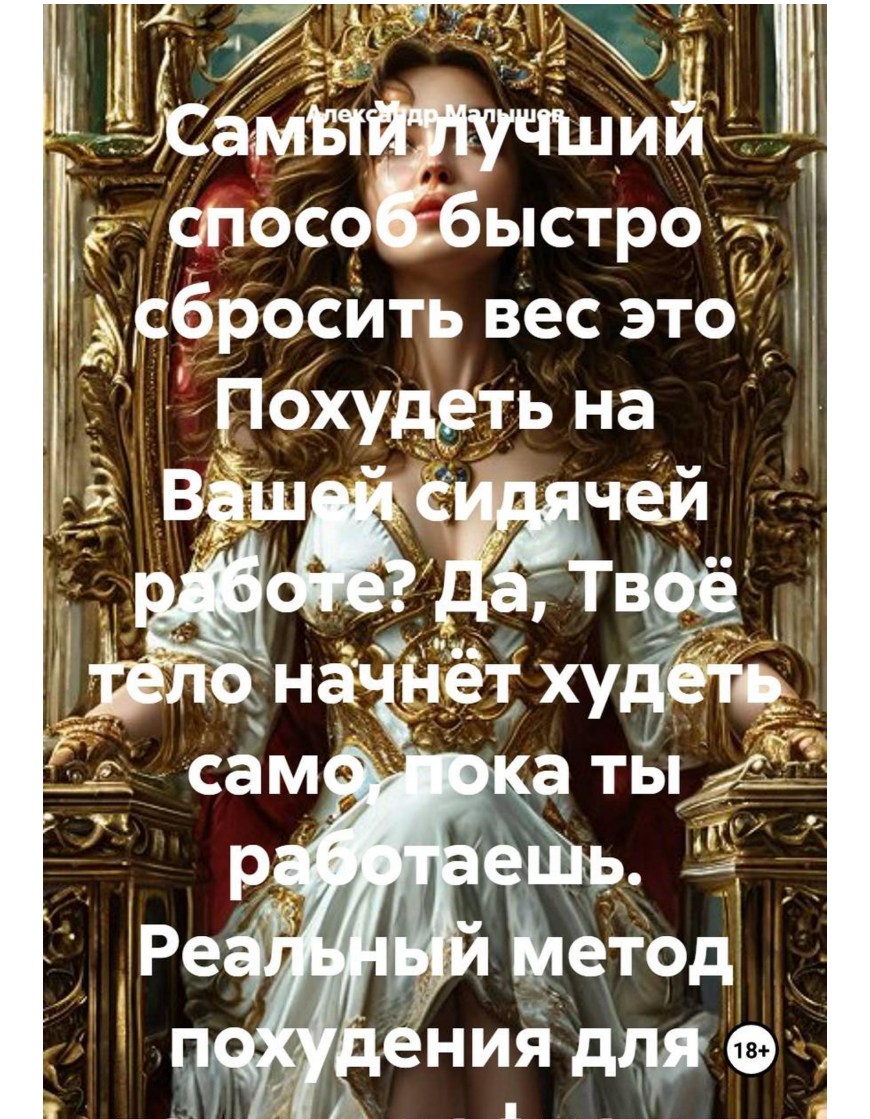


A woman with long, wavy brown hair is seated on a highly ornate, golden throne. She is wearing a white, long-sleeved dress with intricate gold embroidery and a large, ornate gold necklace. The background is a rich, dark red. The overall aesthetic is that of a historical or fantasy setting.

Александр Малышев

**Самый лучший
способ быстро
сбросить вес это
Похудеть на
Вашей сидячей
работе? Да, Твоё
тело начнёт худеть
само, пока ты
работаешь.
Реальный метод
похудения для**

18+

Александр Малышев
**Самый лучший способ быстро
сбросить вес это Похудеть
на Вашей сидячей работе?
Да, Твоё тело начнёт худеть
само, пока ты работаешь.
Реальный метод похудения для
ленивых офисных сотрудников**

<https://litres.ru/74177809>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, что самый дорогой и при этом абсолютно бесплатный фитнес-клуб уже есть в вашей жизни? Он называется «ваша работа». Мы привыкли считать офис, цех, прилавок или руль автомобиля врагами нашей фигуры. Нам кажется, что работа отнимает силы, время и здоровье, заставляя набирать лишние килограммы. Но что, если перевернуть эту логику с ног на голову?

Эта книга не о диетах, не о таблетках и не о чудесных тренажёрах. Она о смене мировоззрения. Я хочу доказать вам простую, почти авантюрную мысль: похудеть можно на абсолютно любой работе. Не существует профессий, мешающих стройности, — существует лишь недостаток желания. Как только вы искренне захотите меняться, ваше рабочее место из источника стресса превратится в идеальный плацдарм для трансформации.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Александр Малышев
Самый лучший способ
быстро сбросить вес
это Похудеть на Вашей
сидячей работе? Да,
Твоё тело начнёт
худеть само, пока ты
работаешь. Реальный метод
похудения для ленивых
офисных сотрудников**

Глава

Предисловие

Вы когда-нибудь задумывались, что самый дорогой и при этом абсолютно бесплатный фитнес-клуб уже есть в вашей

жизни? Он называется «ваша работа». Мы привыкли считать офис, цех, прилавок или руль автомобиля врагами нашей фигуры. Нам кажется, что работа отнимает силы, время и здоровье, заставляя набирать лишние килограммы. Но что, если перевернуть эту логику с ног на голову?

Эта книга не о диетах, не о таблетках и не о чудесных тренингах. Она о смене мировоззрения. Я хочу доказать вам простую, почти авантюрную мысль: похудеть можно на абсолютно любой работе. Не существует профессий, мешающих стройности, — существует лишь недостаток желания. Как только вы искренне захотите меняться, ваше рабочее место из источника стресса превратится в идеальный плацдарм для трансформации.

В чём же главное преимущество худеть именно на работе? Всё гениально просто: вы перестаете тратить на это своё драгоценное время. Подумайте сами. Обычно человек отбывает трудовую вахту, а потом, уставший, выкраивает час на спортзал или готовку полезной еды, отнимая это время у семьи, хобби и отдыха. Мы же поступим хитрее. Мы построим процесс похудения в те часы, за которые вам и так платят зарплату.

Вы будете стройнеть, пока длится совещание. Вы будете сжигать калории, пока отвечаете на звонки. Ваше тело будет

становиться подтянутым, пока вы зарабатываете деньги. Это ли не высшая справедливость? Фактически, ваша компания спонсирует ваше здоровье, даже не подозревая об этом. Вы инвестируете в себя время из фонда заработной платы.

Пока коллеги набирают вес от автоматного кофе и печенья «за компанию», вы сможете повернуть закон «рабочего откорма» вспять. Это не требует разрыва шаблона для окружающих, это требует лишь вашего внутреннего решения и смекалки. Секрет не в количестве усилий, а в том, куда и когда они приложены. Работа — это восемь (а порой и больше) часов вашей жизни, которые уже принадлежат работодателю. Сделайте так, чтобы в этот момент они начинали работать и на вас, принося двойную выгоду: деньги и фигуру мечты.

Всё, что нужно, — захотеть. Дальше мы пройдем по лабиринту возможностей, не нарушая ваших должностных инструкций, но в корне меняя вашу физическую форму. Добро пожаловать в мир, где рабочий день делает вас стройнее.

Вспомните классическую отговорку: «Я так занят на работе, что на себя просто не остаётся времени». Миллионы людей годами носят в себе лишний вес, искренне веря, что виной всему — плотный график. Но теперь у вас в руках аргумент, который разрушает это оправдание раз и навсегда. Работа — это не помеха стройности, это ваша личная, опла-

чиваемая фитнес-площадка.

Присмотритесь: традиционный подход к похудению требует, чтобы вы после изматывающего дня куда-то ехали, переодевались, потели под чужими взглядами, а затем, выжатые как лимон, возвращались домой с единственным желанием — упасть. Это похищает не только часы, но и остатки жизненной энергии. Мы же предлагаем систему, в которой вам не нужно выкраивать ни одной лишней минуты вне рабочего времени. Ваш путь к стройности будет идти параллельно с рабочими задачами, не отнимая ни секунды от законного отдыха, семьи или сна.

Это и есть высший пилотаж тайм-менеджмента: вы совмещаете два процесса, которые раньше казались несовместимыми, — зарабатывание денег и строительство тела. Пока ваш мозг решает деловые задачи, ваше тело незаметно для самого вас проходит программу трансформации. Вы перестаете быть тем человеком, который «вечно худеет с понедельника», и становитесь тем, кто худеет без отрыва от производства, в прямом смысле превращая рабочий стресс в топливо для сжигания калорий.

Ещё одно редко упоминаемое, но драгоценное преимущество — исчезновение чувства вины. Когда вы пытаетесь заниматься собой после работы, вас часто грызёт мысль, что

вы отнимаете это время у детей, близких или просто у заслуженного отдыха. Когда же процесс встроен в трудовой день, эта дилемма исчезает. Вы больше не стоите перед мучительным выбором: провести вечер с семьёй или пойти в зал. Вы уже всё сделали за те часы, которые всё равно были бы проведены на службе. Ваша совесть чиста и перед телом, и перед теми, кто вас ждёт дома.

Поэтому прежде чем перевернуть страницу и узнать, как именно этот фокус воплощается в жизнь, просто позвольте себе осознать: единственное, что сейчас требуется от вас, — это смелость признать, что рабочие часы могут принадлежать не только работодателю, но и вам. Сделайте этот внутренний переворот. Решите, что с сегодняшнего дня каждая минута вашего трудового дня — это инвестиция одновременно в кошелёк и в здоровье. Всё остальное — лишь технические детали, с которыми вы познакомитесь дальше.

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.