

Владимир Умсоци Ленин



КАК Я ПОХУДЕЛ.
Или правило 4 бутербродов.

Владимир Умсоци Ленин

**Как я похудел. Или
правило 4 бутербродов.**

«Автор»

2026

Умсоци Ленин В.

Как я похудел. Или правило 4 бутербродов. / В. Умсоци Ленин — «Автор», 2026

Как я похудел. Или правило 4 бутербродов это личная история автора о поиске комфортного пути к снижению веса. Автор делится, как выстроил осознанное отношение к еде. Книга не про жёсткие ограничения, а про баланс и границы; перед применением рекомендаций стоит проконсультироваться со специалистом. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Предупреждение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Владимир Умсоци Ленин

Как я похудел. Или правило 4 бутербродов.

Предупреждение

Данная книга не является индивидуальной рекомендацией диеты или системы питания. Перед началом какой-либо диеты проконсультируйтесь со специалистом.

Пролог

Я долго искал способ похудеть, который не будет похож на пытку. Мне не хотелось считать каждую калорию, есть безвкусную варёную курицу и смотреть на еду с тоской. Хотелось чего-то простого, понятного и... съедобного.

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.