



**КАК ПОХУДЕТЬ,
КОГДА ТЕБЕ ЗА 35**

18+

Юлия Дмитриева

Как похудеть, когда тебе за 35

«Автор»

2026

Дмитриева Ю.

Как похудеть, когда тебе за 35 / Ю. Дмитриева — «Автор», 2026

Данная книга - это краткий курс по изменению своего тела и здоровья в лучшую сторону. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Дмитриева Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Юлия Дмитриева

Как похудеть, когда тебе за 35

Вступление

Привет, моя родная!

Если ты открыла эту книгу, значит, ты либо очень умная, либо очень отчаялась. Скорее всего, и то и другое. Поздравляю! Ты перешагнула рубеж 35, и теперь твой организм работает по новому тарифу: «Всё включено, но ничего не сжигается».

Помню, как в 25 я могла съесть на ночь пиццу «Четыре сезона», а утром мой пресс выглядел как стиральная доска (ну, почти). Сейчас я смотрю на пиццу — и у меня на боку появляется новый слой. Это не магия, это эндокринология.

Но не плачь. Мы не будем сидеть на сельдерее и пить сок из одуванчиков. Мы будем хитрить. Потому что женщина после 35 — это не возраст, это уровень сложности. И мы пройдем его на «отлично».

Глава 1.

Сначала — в лабораторию, а не на беговую дорожку!

Я знаю, ты хочешь сразу начать махать гантелями и бегать по парку, пугая голубей. Стоп! Сначала мы идём сдавать кровь. Это не страшно, это как шпионский квест. Ты сдаёшь анализы, а я говорю тебе, где твой «крот».

Обязательный список (запиши в телефон, чтоб не забыть):

1. ТТГ — если он высокий, ты не худеешь, ты просто существуешь в режиме «спящая красавица». Сходи к эндокринологу, пусть он тебя разбудит.

2. Ферритин — это твой запас железа. Если он низкий, то даже мысль о приседании вызывает у тебя желание полежать. У нас цель — не лежать, а худеть.

3. Витамин D — без него жир застревает в клетках, как пробка в бутылке. Пей его каплями, иначе вся диета насмарку.

4. Гликированный гемоглобин — покажет, не играешь ли ты в «сахарные американские горки». Если он выше нормы — мы убираем сладкое не постепенно, а со всей жестокостью бывшей.

Важно: Если анализы плохие — сначала лечимся, потом худеем. Я писатель, а не волшебник. Но я напишу тебе план, а ты его исполнишь, как контракт с самим собой.

Глава 2.

Почему наш живот говорит «ку-ку» каждый месяц?

Девочки, в 35+ падает эстроген, и организм в панике начинает запасать жир на животе — «на случай голода, войны или прихода свекрови». Это инстинкт выживания. Но мы умнее инстинктов. Мы скажем организму: «Дорогой, войны не будет, мы просто идём на пляж в июне».

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.