

12+

Вадим Простов

# Аутофагия в ритме ЦИКЛОВ

Или как снизить вес на 10 кг  
за 6 недель

Вадим Простов

**Аутофагия в ритме  
циклов. Или как снизить  
вес на 10 кг за 6 недель**

«Издательские решения»



## **Простов В.**

Аутофагия в ритме циклов. Или как снизить вес на 10 кг за 6 недель / В. Простов — «Издательские решения»,

Инновационное руководство по оздоровлению организма, объединяющее древние суфийские практики очищения организма с современными научными знаниями об аутофагии. Автор предлагает методику, направленную на активацию естественных механизмов очищения организма. Ключевая особенность подхода заключается в сочетании древних духовных практик с современными знаниями о работе клеток.

© Простов В.

© Издательские решения

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Важное предупреждение             | 6 |
| Клеточная уборка по-суфийски      | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# **Аутофагия в ритме циклов Или как снизить вес на 10 кг за 6 недель**

**Вадим Простов**

© Вадим Простов, 2026

ISBN 978-5-0070-7760-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Важное предупреждение

**Дисклеймер: имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.**

*Дорогой читатель!*

*Прежде чем вы начнете эту практику, я должен сказать вам то, что обязан сказать любой внимательный врач. Эта книга — не замена консультации с доктором. Пожалуйста, прежде чем начинать любой режим питания или очищения, особенно если у вас есть хронические заболевания (диабет, проблемы с почками, сердцем, ЖКТ), если вы принимаете лекарства, если вы беременны или кормите грудью — обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.*

*Я описываю методику, которая помогла многим людям, включая меня самого. Но каждый организм уникален. То, что для одного — исцеление, для другого может стать испытанием. Слушайте свое тело. Если вам становится плохо — остановитесь. Головная боль в первые дни — это нормально, но сильная слабость, головокружение, обмороки — это сигнал прекратить практику.*

*Похудение на 10 килограммов за 6 недель — это амбициозная цель. У кого-то это произойдет быстрее, у кого-то медленнее. Не гонитесь за цифрами на весах. Главное — здоровье.*

*А теперь — к делу.*

## **Клеточная уборка по-суфийски**

Техника, которую я вам предлагаю, опирается на два источника. Первый — это аутофагия, то есть способность организма удалять повреждённые белки, снижая окислительный стресс и воспаление, тем самым поддерживая здоровье клеток и потенциально замедляя старение. Аутофагия заметно активизируется при голодании, длящемся более 24 часов. Второй — древняя суфийская система очищения, которую можно представить как уборку дома. Она состоит из трех этапов: проветривание организма, подметание полов и мытье полов.

Есть три золотые правила здорового питания, которые нужно обязательно соблюдать. Первое: никакого сахара. Совсем. Сладкое — под запретом. Второе: ничего мучного. Третье: завтракать не раньше 10 утра, а лучше не раньше 12 часов и не есть после 20 часов. И последнее — ежедневное взвешивание для наблюдения фактических результатов практики, мы должны точно знать на каком этапе пути находимся.

## **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.