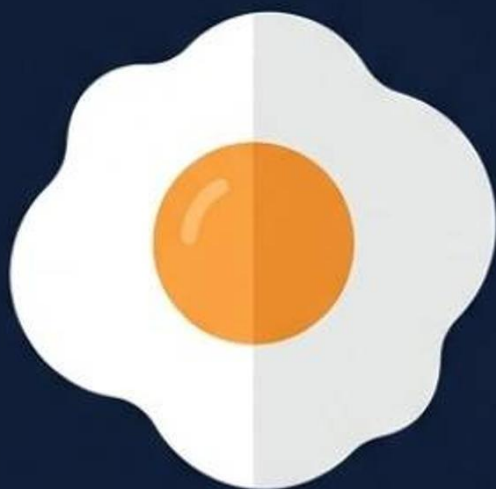


Дмитрий Парамзин



ЯИЧНИЦА НА УЖИН

БУРГЕР НА ЗАВТРАК



Формула сытого похудения
для тех, кто устал от запретов.

Дмитрий Парамзин

**Ячница на ужин, бургер
на завтрак. Формула
сытого похудения для
тех, кто устал от запретов**

«Автор»

2026

Парамзин Д.

Яичница на ужин, бургер на завтрак. Формула сытого похудения для тех, кто устал от запретов / Д. Парамзин — «Автор», 2026

Когда люди слышат название моей книги, они обычно удивленно поднимают брови. Как это — бургер утром, а яичница на ночь? Мы же привыкли ровно к обратному! Давайте честно: как проходит стандартный день большинства из нас? Утром мы спешим, жарим быструю яичницу или вовсе пьем кофе на бегу. А вечером, уставшие после работы, когда сил и желания готовить шедевры просто нет, мы срываемся на фастфуд, заказываем доставку или перекусываем на ходу. Результат? Тяжесть в животе, плохой сон и те самые лишние килограммы, которые берутся будто из ниоткуда. Я предлагаю вам перевернуть игру и сломать этот вредный стереотип!

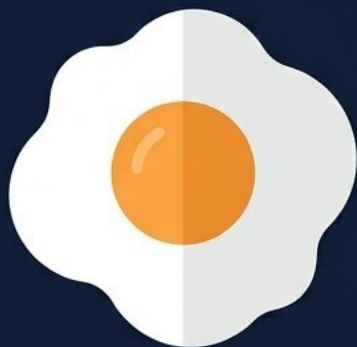
Содержание

.	6
«Яичница на ужин, бургер на завтрак»: почему это работает?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дмитрий Парамзин
Ячница на ужин, бургер на завтрак.
Формула сытого похудения
для тех, кто устал от запретов

.

Дмитрий Парамзин



ЯИЧНИЦА НА УЖИН

БУРГЕР НА ЗАВТРАК



Формула сытого похудения
для тех, кто устал от запретов.

«Яичница на ужин, бургер на завтрак»: почему это работает?

Когда люди слышат название моей книги, они обычно удивленно поднимают брови. Как это — бургер утром, а яичница на ночь? Мы же привыкли ровно к обратному!

Давайте честно: как проходит стандартный день большинства из нас?

Утром мы спешим, жарим быструю яичницу или вовсе пьем кофе на бегу. А вечером, уставшие после работы, когда сил и желания готовить шедевры просто нет, мы срываемся на фастфуд, заказываем доставку или перекусываем на ходу.

Результат? Тяжесть в животе, плохой сон и те самые лишние килограммы, которые берутся будто из ниоткуда.

Я предлагаю вам перевернуть игру и сломать этот вредный стереотип!

Утро: Время для бургера!

Думаете, бургер на завтрак — это преступление против фигуры? А вот и нет!

Пик метаболизма: Утром наш обмен веществ работает на максимальных оборотах. Организм сожжет всё подчистую.

Заряд энергии: Правильная булочка (особенно цельнозерновая) и сочная котлета дадут вам мощный прилив сил на весь день.

Никаких срывов: Съедая любимую, сытную еду утром, вы закрываете потребность в «запрещенке». Вечером вас уже не потянет на фастфуд, ведь вы не чувствуете себя обделенными.

Вечер: Магия яичницы

Ужин должен быть легким, быстрым и полезным. И яичница здесь — идеальный кандидат.

Худеем во сне: В яйцах идеальный, чистый белок. Он усваивается на ура и не вызывает скачков сахара в крови. Пока вы спите, организм сжигает жир, а не откладывает его.

Спасение от лени: Приготовить яичницу или омлет можно буквально за 5 минут. Это быстрее, чем дожидаться курьера с пищей!

Сытость без тяжести: Белок и правильные жиры отлично насыщают. Вы ляжете спать сытыми, но без чувства кирпича в желудке.

Суть проста: чтобы худеть, не нужно голодать и отказываться от вкусной еды. Нужно просто поменять время суток для ваших любимых блюд.

Эта книга — твой официальный манифест свободы от токсичной диеты, культуры и голодных вечеров. Внутри нет строгих запретов, марафонов на износ и магии. Только чистая наука, здравый смысл и простая формула дефицита калорий (СICO), адаптированная под реальную жизнь совр

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.