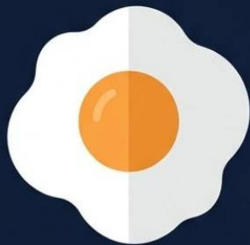


Дмитрий Парамзин



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

<https://litres.ru/74394347>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда люди слышат название моей книги, они обычно удивленно поднимают брови.

Как это — бургер утром, а ячница на ночь? Мы же привыкли ровно к обратному!

Давайте честно: как проходит стандартный день большинства из нас?

Утром мы спешим, жарим быструю ячницу 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!

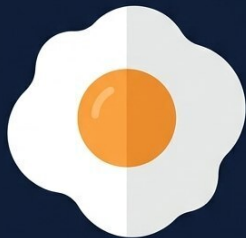
Содержание

.	5
«Яичница на ужин, бургер на завтрак»: почему это работает?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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

.

Дмитрий Парамзин



ЯИЧНИЦА НА УЖИН

«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 подчи-

стую.

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 пиццей!

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 диет-культуры и
голодных вечеров. Внутри нет строгих
запретов, марафонов на износ и магии.
Только чистая наука, здравый смысл и
простая формула дефицита калорий (CICO),
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.