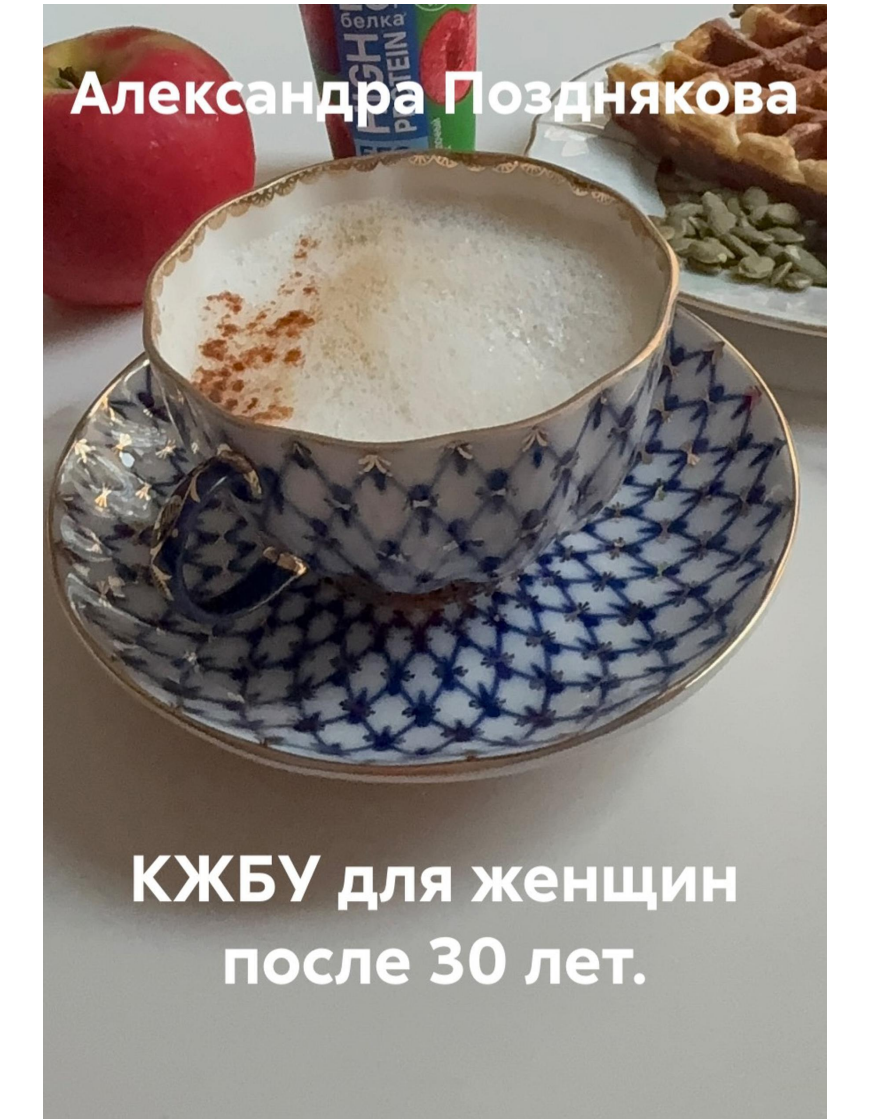


A close-up photograph of a breakfast meal. In the center is a white ceramic cup with a gold rim and a blue and white geometric pattern, filled with white rice porridge (kashu) topped with a dusting of brown cinnamon powder. The cup sits on a matching saucer. To the left is a whole red apple. Behind the cup is a green and blue container of protein powder with the word 'БЕЛКА' (protein) visible. To the right is a plate with golden-brown waffles and a pile of green pumpkin seeds.

Александра Позднякова

**КЖБУ для женщин
после 30 лет.**

Александра Позднякова

КЖБУ для женщин

после 30 лет.

<https://litres.ru/74696042>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вам за тридцать, и прежние диеты больше не работают? Вес стоит на месте, а объемы растут, хотя вы едите как раньше? Эта книга станет вашим личным проводником в мир здорового тела без голодовок и стресса. Проведено исследование по источникам за последние 5 лет, объединили знания врачей, эндокринологов и фитнес-экспертов, чтобы объяснить, как меняется метаболизм и что с этим делать.

Вы узнаете, как легко рассчитать свою норму калорий, почему жиры необходимы для женского здоровья, и как составить рацион, чтобы худеть вкусно. Никакой воды и сложных терминов — только работающие стратегии, примеры меню и секреты сохранения мышечного тонуса.

Включите аудиокнигу во время прогулки или поездки. Всего несколько часов прослушивания дадут вам четкий план действий. Верните себе легкость, энергию и уверенность в каждом движении!

Содержание

Пролог. Разговор, который вы откладывали всю жизнь	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александра Позднякова

КЖБУ для женщин

после 30 лет.

Пролог. Разговор, который вы откладывали всю жизнь

Двадцать лет. Слушаю женщин — умных, красивых, успешных, заботливых. У многих запрос, который звучит почти одинаково: «Помогите мне похудеть. Я перепробовала всё. У меня нет силы воли».

Я киваю, делаю пометки в блокноте и задаю один и тот же вопрос: «А что будет, если вы похудеете?». И в этот момент повисает тишина. В глазах появляется растерянность, а иногда и скрытый, животный страх.

Важно то, что за двадцать лет я стала свидетелем тысяч слез, пролитых из-за цифры на весах. Но еще важнее то, что я сама прошла через этот ад. Десять лет. Десять лет я вела изнурительную, жестокую войну с собственным телом.

Я знаю, каково это — просыпаться с мыслью о том, что сегодня ты снова не будешь есть после шести. Я знаю вкус паники, когда после недели жестких ограничений ты срыва-

ешься и съедаешь половину холодильника, стоя на кухне в темноте, чтобы никто не увидел. Я знаю это липкое, тошнотворное чувство вины, которое заставляет тебя ненавидеть себя в зеркале. Я сидела на кето, на интервальном голодании, на детоксах, считала каждую калорию, взвешивала каждую гречневую крупу. И каждый раз, сбросив заветные пять килограммов, я набирала семь.

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.