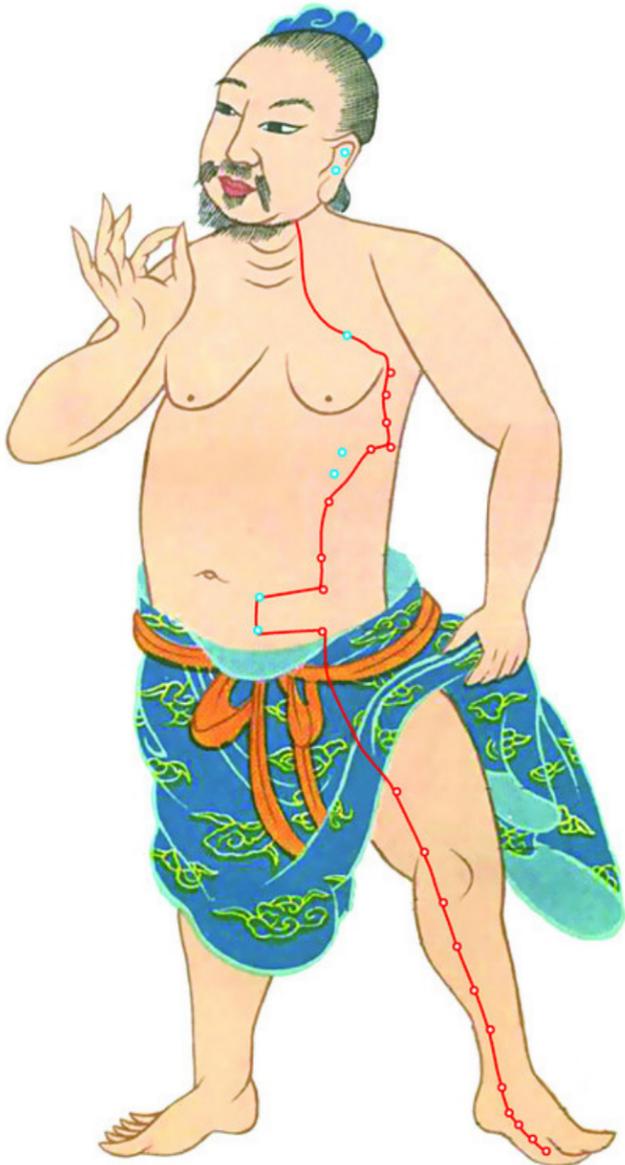




# Формула Снижения Веса™

## Почему мы толстеем и как запустить естественные механизмы жиросжигания в вашем теле



Мы с вами настолько перегружены информацией, которую получаем отовсюду, что зачастую не в силах отличить где правда, а где ложь. Особенно часто это происходит там, где мы готовы заплатить деньги за решение проблем, которые беспокоят нас больше всего в данный момент. Проблема лишнего веса как нельзя лучше попадает в эту категорию. Если лишний вес представляет для вас проблему, которая мешает жить той жизнью, которой вы хотите, то как любой нормальный человек вы попытаетесь ее решить. И чем быстрее, тем лучше.

Но попробовав несколько вариантов, вы начинаете понимать, что не всем красивым обещаниям можно верить. Вот почему са-

мым правильным решением в такой ситуации будет остановиться на какое-то время и разобраться в проблеме, прежде чем продолжать пробовать всё новые и новые способы похудения, которые, скорее всего, так и не приведут вас к нужному результату. Тем более, что разобраться в этом вопросе намного проще, чем может показаться на первый взгляд. Для этого нужно опираться на научные данные и перестать слепо верить лживым обещаниям (даже если поверить очень хочется).

Дело в том, что способность к созданию резервов энергии в форме жира, изначально заложенное в нас природой как полезное приспособление, необходимое для выживания, связано, в первую очередь, с сезонными колебаниями температуры. Этот резерв энергии накапливается в нашем теле в виде жира и гликогена.

Максимальный резерв гликогена не превышает 250 граммов и расходуется каждые сутки, как правило, во время сна на поддержание стабильного уровня глюкозы в крови. Это примерно 1000 ккал. Жировые резервы обеспечивают около 140 000 ккал, запас энергии на 60–70 дней. Это примерно 15–16 кг жира, который равномерно распределен по всему телу в подкожной жировой ткани и в мышцах.

Этот вид жира, имеющий плотную консистенцию, выполняет важные функции в нашем теле: такие как теплоизоляция и защита внутренних органов от механических повреждений. Кроме того, как реакция на сезонные колебания в нашем теле, могли накапливаться дополнительные резервы жира. Этот сезонный запас накапливался в нижней части тела и мог достигать

## ТАК ЧТО ЖЕ ПРОИЗОШЛО? ПОЧЕМУ ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА НАСТОЛЬКО АКТУАЛЬНА СЕГОДНЯ, ОСОБЕННО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЗВИТЫХ СТРАН?

15–20 килограммов. Данный жир имеет менее плотную консистенцию. Таким образом, мы видим, что организм человека — мудрая система, которая может самостоятельно регулировать все процессы жизнедеятельности.

Так что же произошло? Почему проблема лишнего веса настолько актуальна сегодня, особенно для жителей развитых стран?

Причина в том, что в семидесятых годах прошлого столетия физический мускульный труд начал постепенно вытесняться во всех отраслях экономики. Стала возрастать доля работников умственного труда, которая сегодня составляет 75–80% во всех развитых странах. Это значит, что физиологический расход энергии у подавляющего большинства людей стал снижаться. При этом традиции и привычки питания, формировавшиеся столетиями, оставались без каких-либо существенных изменений.



А главным регулятором количества и качества потребляемой пищи стала реклама.

На первый взгляд может показаться, что решение проблемы лежит на поверхности: нужно меньше есть, больше двигаться и вес придет в норму. Что может быть проще? Именно на этом принципе и построены все самые модные программы похудения — сочетание различных диет с комплексами физических упражнений. Чем больше денег вкладывается в рекламу и продвижение, тем популярнее становится диета.

Конечно, для этого у нее должно быть броское название. Давайте вспомним: зональная диета (ешьте 40% углеводов, 30% белков и 30% жиров и вы потеряете вес); диета Аткинса (перестаньте есть углеводы, ешьте белки, жиры и овощи, и вы избавитесь от жира). Можно перечислять такие диеты до бесконечности.

Однако вместе с ростом количества диет и систем для похудения во всем мире (за исключением стран Юго-Восточной Азии), растет процент людей с лишним весом и ожирением. Так в чем же причина? Почему диеты и упражнения не работают?

Всё дело в том, что используя эти методы для снижения веса, мы пытаемся обмануть свой организм, переоценивая наши знания и недооценивая мудрость нашего тела.

Если внимательно рассмотреть жировые отложения, помять, пощипать жировые складки, становится понятно, что жировой слой отделен от остальных тканей, словно является чуждой материей для организма.

Другими словами, данная материя не является одной из тканей человеческого организма, а только заполняет пустоты между тканями и органами. Причем, в основном она состоит из мусора, который организм не в состоянии вывести вовне и вынужден



они оседают в межклеточном пространстве.

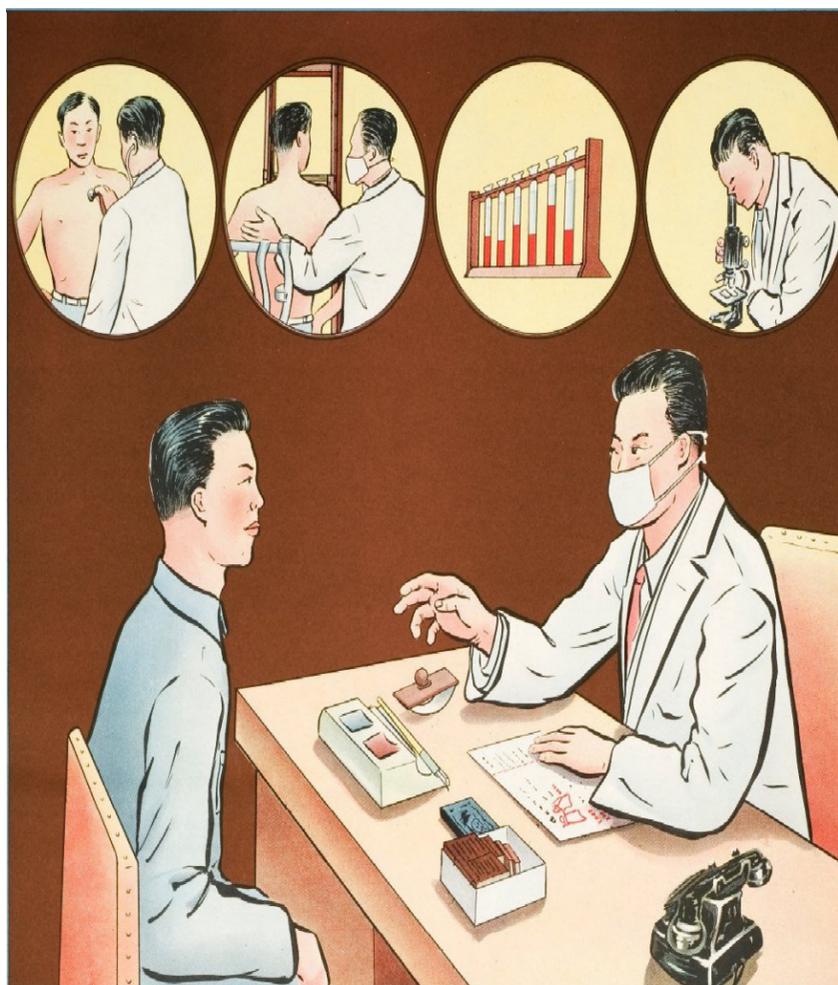
Пока количество отходов невелико, они оседают в жидких средах организма. Но чем их больше, тем большими становятся вес и размеры человека. И хотя частицы мусора всё ещё пребывают в жидкой форме, по мере того, как их становится всё больше, они преобразуются в твердую и прочную материю. Некоторым людям даже начинает казаться, что они становятся крепче.

Так что если рассматривать проблему под этим углом, становится понятно, что при нехватке энергии в организме, в целях ее экономии, тело может сократить некоторые не самые важные функции. К таким не самым важным функциям относится и выведение из организма продуктов обмена — так как временное присутствие в организме отходов не наносит ему прямого вреда.

Способом снижения веса, согласно теории традиционной китайской медицины, будет способ, обратный общепринятому. Спорт, диета, подсчет калорий — это все способы, которые направлены на то, чтобы сократить количество энергии. Но нехватка энергии приводит к тому, что организм не сможет выводить отходы жизнедеятельности в нужном объеме, а перечисленные выше способы только еще больше обострят проблему и приведут к обратному результату.

Отсюда следует вывод: для снижения веса необходимо повышать поступление энергии в организм, а не наоборот. Исследования энергетических каналов показывают, что они являются еще одной (помимо кровеносных сосудов) системой движения жидкостей в организме. Система энергетических каналов отвечает за доставку питательных веществ к клеткам и вывод продуктов клеточного обмена. Поэтому закупорки в энергетических каналах являются еще одной причиной образования отходов.

Таким образом, причинами избыточного веса являются понижение уровня ци и крови и закупорка энергетических каналов тела. Вот почему «Формула снижения



веса», предлагаемая традиционной китайской медициной, в основе которой система повышения энергии организма — самый простой и эффективный способ регулирования веса, который не только не наносит вред, но, наоборот, укрепляет весь организм.

Что же представляет собой «Формула снижения веса»? Именно об этом и будет рассказано в следующем видео, которое так и называется «Формула снижения веса: ваш пошаговый план действий».

Свои вопросы и комментарии оставляйте по ссылке ниже

[www.daoqi.ru/fsv2-pochemu/](http://www.daoqi.ru/fsv2-pochemu/)

Ваш отклик очень важен для нас.