

Основы процесса похудения доктора Симеонса

В конце семидесятых годов прошлого 20-го века увидела свет рукопись доктора Симеонса, в которой он делится своим исследованием природы ожирения, а также своим революционным открытием действия HCG – Human Chorionic Gonadotrophin, или [ХГЧ - Хорионический Гонадотропин Человека](#) – вещества, которое выделяется плацентой женщины во время беременности.

Доктор Симеонс нашёл, что, когда это вещество находится в теле женщины или мужчины, оно делает всё, чтобы обмен веществ работал оптимально, и чтобы все ресурсы организма были ему доступны.

Прежде всего, речь идёт о жировых запасах, которые недоступны организму в обычное время. Доктор Симеонс раскрыл природу жировых запасов тела, а также, почему обычные диеты и спорт не помогают полностью и быстро решить проблему ожирения.

Имея эти знания, борьба с лишним весом становится делом исключительно вашего решения следовать несложному, а главное недолгому процессу, разработанному доктором Симеонсом для каждого человека, желающего взять свой вес и свой обмен веществ под свой личный контроль.

Плохой жир – почему не получается похудеть

Доктор Симеонс долгие годы исследовал настоящие причины ожирения. Он обнаружил и развил действующую, а также клинически доказанную им теорию, согласно которой ожирение – это расстройство системы, контролирующей обмен веществ в организме.

Согласно этой теории ожирение исторически обусловлено неправильным питанием. Раньше человек питался часто, но понемногу. Сегодня он склонен кушать большое количество пищи, большая часть которой организму не нужна и в какой-то момент он перестаёт быть способным перерабатывать всё это количество еды и начинает сразу откладывать его в качестве жировых запасов.

Доктор Симеонс обнаружил, что в теле на самом деле существуют 3 вида жира:

- Первый, структурный жир – находится между органами тела и защищает их от повреждений. Например, именно этот жир делает кожу гладкой и натянутой.
- Следующий вид жира – обычный энергетический запас тела, которое оно может использовать в любой момент, например, для подпитки мышц во время их работы.
- А вот третий вид жира – это тот жир, которое тело откладывает в сторону и закрывает его от ежедневного использования. Именно эти запасы находятся у женщин в животе, груди, шее, верхних частях рук, бёдрах и так далее, а у мужчин – в брюшке и груди. Мы назовём этот жир – плохой жир или жир недоступный для сжигания.

Самое важно открытие, связанное с этими тремя видами жира заключается в том, что организм, прежде всего, будет сжигать энергетический запас жира – второй его вид, а затем начнёт сжигать структурный жир и даже сами мышцы, прежде чем согласится хотя бы немного сжечь плохой жир.

Именно поэтому обычные диеты так плохо работают, даже когда они сочетаются с интенсивным спортом. Как только сжигается хороший жир, тело очень неохотно начинает отдавать плохой жир и человек недоумевает, почему он занимается по 3-5 раз в тренажёрном зале, сжигает кучу калорий, а вес практически не спускается, и тело не выглядит по-настоящему худым.

Да, безусловно, если человек будет долгое время правильно питаться – он сможет сдерживать накопление дополнительного жира и понемногу сжигать плохой жир, но это требует огромной самодисциплины, понимания законов правильного питания и пищевых добавок, а также выполнение упражнений ускоряющих обмен веществ.

А если человек хочет быстро и эффективно решить проблему лишнего веса, значительно улучшить свою фигуру, а самое главное – сбалансировать свой обмен веществ – тут нужен другой подход и другое решение. И именно такое решение и нашёл доктор Симеонс.

ХГЧ - волшебный ключ к жировым отложениям

Самое потрясающее открытие доктора Симеонса заключается в его наблюдении, что когда ХГЧ, вещество, вырабатываемое плацентой беременной женщины, находится в организме человека, то именно плохой жир становится доступным для сжигания и организм полностью открывает к нему доступ.

Мы очень советуем прочитать его оригинальное исследование, где он описывает как именно он пришёл к этому выводу и доказал его действенность.

Для нас же важно понять основную идею диеты Доктора Симеонса – наличие в теле ХГЧ, что является сигналом дать доступ к залежам плохого жира и сжигать его по мере надобности.

Но здесь крайне важно понять одно – ХГЧ сам по себе не сжигает жир! Он не подавляет аппетит! Он ничего не делает, кроме одной исключительной вещи – он подаёт сигнал мозгу освободить плохой жир и именно его и использовать как пищу при необходимости. А вот как создать эту необходимость, и являлось второй частью исследования доктора Симеонса, когда он разрабатывал свою диету в 500 калорий.

Диета в 500 калорий – скажите своему телу сжигать жиры

Доктор Симеонс быстро понял, что когда ХГЧ находится в теле, то теоретически достаточно ничего не кушать и тело начнёт питаться исключительно за счёт жировых запасов. К сожалению это было не совсем так.

Если организм не получает снаружи в виде еды какой-то минимальный объём пищи – он принимает защитную позицию и перестаёт сжигать какой либо жир. Но если кушать слишком много еды – опять же тело не худеет вообще или не теряет жир достаточно быстро.

Доктор Симеонс ставил перед собой задачу создать диету, при которой день за днём есть понижение в весе. Так что, если даже один день нет спуска – можно заподозрить нарушение диеты и принять необходимые меры по исправлению процесса и получения спуска в весе на следующий день.

Таким образом, была разработана диета в 500 калорий. Это взяло доктору Симеонсу ещё 16 лет и огромное количество проб и ошибок, пока не был

получен точный список продуктов и их количеств, которые и составляют диету Доктора Симеонса в 500 калорий.

Придерживаясь этой диеты вместе с ХГЧ в организме, тело сжигает плохой жир день за днём, в среднем 500 грамм в день.

Сделайте новый вес своим "нормальным" весом

Как долго надо и можно делать диеты Доктора Симеонса? Он обнаружил, что необходимо быть как минимум 23 дня с ХГЧ, чтобы полученный результат был стабилен. А через 40 дней в среднем наступает привыкание тела к ХГЧ и он теряет свою эффективность, что сразу сопровождается чувством голода и слабостью.

Когда человек заканчивает принимать ХГЧ остаётся ещё одна задача – стабилизация нового веса.

Не замечали ли вы, что в каждый период вашей жизни, тело как бы находилось на определённом весе, плюс-минус пару килограмм. И при этом, как вы не старались снизить этот вес лёгкой диетой, или наоборот, ожидали, что он резко поднимется после нескольких дней обжираловки, он всё равно как вы возвращался "в норму" и так и оставался.

Доктор Симеонс принял эту особенность тела в расчёт при разработке своего процесса похудения, и поэтому последний этап диеты является именно этапом стабилизации нового веса.

В это время очень важно держаться примерно в том весе, в котором вы закончили диету в 500 калорий, и не подниматься резко, а также не пытаться спуститься ещё больше. Через 3 недели тело начнёт обращаться с новым весом как с новой "нормой" и уже не будет пытаться вернуться назад к старой "норме".

В этот момент вы встали на новую планку и можете теперь сохранять ваш новый вес относительно легко, придерживаясь правил правильного питания и лёгкого спорта. При этом вы будете поражены тем, насколько действительно нормализовался ваш обмен веществ, и с какой лёгкостью вы можете исправлять

небольшие прегрешения, вернувшись на следующий день в нужное русло правильного питания.

В следующих главах мы дадим точные указания по проведению процесса похудения доктора Симеонса. Выполняя наши указания шаг за шагом, вы с лёгкостью сможете перейти на другую сторону и наслаждаться результатами современного чуда, которым и является этот процесс.

Самое главное правило: "всё, что написано – должно быть неукоснительно выполнено".

Этот Процесс Работает! Точка! Но исключительно если следовать ему буквально, а не пытаться его как-то изменить или "подправить".

Помните – его разработка взяла 40 лет интенсивных исследований и клинических проверок, пока не был полностью выверен и построен неукоснительно работающий процесс. Давайте же получим от него результаты и быстро, хорошо?