

Doktor Simeons'i kõhnumisprotsessi alused

20. sajandi 70ndatel aastatel nägi ilmavalgust doktor Simeons'i käsikiri, milles ta jagab oma uurimust rasvumise olemuse kohta, samuti oma revolutsioonilist avastust naise platsentast raseduse ajal erituvast ainest HCG – Human Chorionic Gonadotrophin ehk [HCG – inimese kooriongonadotropiin](#) ja selle toimest.

Doktor Simeons avastas, et kui see aine asub naise või mehe kehas, teeb see kõik, et ainevahetus töötaks kõige paremini, ja et organismi kõik tagavarad oleksid talle kättesaadavad.

Ennekõike käib jutt rasvavarudest, mis on tavalisel ajal organismile kättesaamatud. Doktor Simeons avastas keha rasvavarude olemuse, aga ka selle, miks tavalised dieedid ja sport ei aita lahendada rasvumisprobleemi lõplikult ja kiiresti.

Selliste teadmiste abil muutub võitlus liigse kehakaaluga asjaks, kus eranditult teie otsustate järgida lihtsat, aga mis peamine, lühikest aega kestvat protsessi, mille doktor Simeons on välja töötanud iga inimese jaoks, kes soovib oma kaalu ja ainevahetust isikliku kontrolli alla võtta.

Paha rasv – miks ei õnnestu kõhnuda

Doktor Simeons uuris pikki aastaid rasvumise tegelikke põhjuseid. Ta avastas ja arendas välja toimiva, aga ka tema poolt kliiniliselt tõestatud teooria, mille kohaselt on rasvumine organismi ainevahetust kontrolliva süsteemi häire.

Selle teooria järgi on rasvumine ajalooliselt tingitud valest söömisest. Vanasti sõi inimene tihti, aga korraga väikese koguse. Tänapäeval kipub inimene sööma suuremat kogust toitu, millest suur osa ei ole organismile vajalik, ning mingil hetkel lõpetab organism kogu selle toiduhulga ümbertöötlemise ja hakkab seda koheselt rasvavarudena kõrvale panema.

Doktor Simeons avastas, et kehas leidub tegelikult kolme liiki rasvu.

- Esimene, ehituslik rasv asub keha organite vahel ja kaitseb neid kahjustuste eest. Näiteks teeb just see rasv naha siledaks ja pinguldab seda.
- Järgmine rasvaliik on keha harilik energiavaru, mida keha saab kasutada igal ajal, näiteks lihaste eeltoitmiseks nende töötamise ajal.

- Aga kolmas rasvaliik on see rasv, mille keha paneb kõrvale ja mille ta sulgeb igapäevase kasutamise eest. Just need varud asuvad naistel kõhul, rindades, kaelal, käte ülaosadel, puusadel jne, aga meestel kõhu ja rinna peal. Me nimetame seda rasva pahaks rasvaks või põletamisele kättesaamatuks rasvaks.

Kõige tähtsam avastus, mis on nende kolme rasvaliigiga seotud, seisneb selles, et organism hakkab kõigepealt põletama energiarasva varu – teist rasvaliiki, seejärel aga ehituslikku rasva ja isegi lihaseid endid, enne kui nõustub kasvõi natukenegi põletama paha rasva.

Just sellepärast toimivad tavalised dieedid halvemini, isegi kui nendega kaasneb tugev sportimine. Niipea kui hea rasv on ära põletatud, hakkab keha vägagi vastumeelselt ära andma paha rasva ja inimene ei suuda aru saada, miks ta käib 3-5 korda spordisaalis, põletab hunniku kaloreid, aga kaal tegelikult ei alane ja keha ei näe välja tõeliselt sale.

Jah, kahtlemata, kui inimene pikka aega õigesti toitub, võib ta lisarasvade kogunemist pidurdada ja vähehaaval paha rasva ära põletada, kuid see nõuab tohutut enesedistsipliini, õige toitumise reeglitest ja toidulisandite toimest arusaamist, aga ka ainevahetust kiirendavate harjutuste tegemist.

Kui inimene tahab kiiresti ja tõhusalt lahendada liigse kehakaalu probleemi, märgatavalt parandada oma figuuri, aga mis peamine – tasakaalustada oma ainevahetust – siis on vajalik teistsugune lähenemine ja teistsugune lahendus. Ja just sellise lahenduse avastaski doktor Simeons.

HCG – võluvõti rasvavarude juurde

Doktor Simeons'i kõige vapustavam avastus seisneb tema tähelepanekus, et kui HCG ehk aine, mida toodab raseda naise platsenta, asub inimese organismis, siis just paha rasv muutub põletamiseks kättesaadavaks ja organism avab täielikult sellele ligipääsu.

Me soovitame kindlasti lugeda läbi tema originaalse uurimuse, kus ta kirjeldab, kuidas sellisele järeldusele tuldi, ja tõestab ka selle toimimist.

Meie jaoks aga on tähtis mõista doktor Simeons'i dieedi peamist ideed – HCG olemasolu kehas, mis on signaaliks avada juurdepääs hoiustatud pahale rasvale ja põletada seda vastavalt vajadusele.

Siin on aga äärmiselt tähtis mõista üht – HCG ise rasva ei põleta! See ei vähenda söögiisu! See ei tee mitte midagi muud peale ühe erandliku asja – see annab ajule signaali vabastada paha rasv ja just seda rasva vajadusel toiduna kasutada. Aga see, kuidas sellist vajadust tekitada, oligi teiseks osaks doktor Simeons'i uurimusest, kui ta töötas välja oma 500 kalori dieedi.

500 kalori dieet – käskige oma kehal põletada rasvu

Doktor Simeons mõistis kiiresti, et kui HCG asub kehas, siis teoreetiliselt piisab sellest, kui ei söö mitte midagi ja keha hakkab toituma eranditult rasvavarude arvelt. Kahjuks ei olnud see päris nii.

Kui organism ei saa väljastpoolt söögi näol isegi väikeses koguses toitu, asub keha kaitsepositsioonile ja lõpetab igasuguse rasvapõletamise. Aga kui süüa liiga palju toitu, siis ei kõhnu keha jälle üldse või ei kaota rasva piisavalt kiiresti.

Doktor Simeons seadis endale ülesandeks luua dieet, mis tagaks igapäevase kaalulanguse. Kui kasvõi ühel päeval ei esine langust, võib kahtlustada dieedi rikkumist ja saab võtta kasutusele vajalikud abinõud, parandamaks protsessi ja saavutamaks kaalulanguse järgmisel päeval.

Sellisel moel töötati välja 500 kalori dieet. See võttis doktor Simeons'il aega veel 16 aastat ning üüratu koguse proove ja vigu, enne kui saavutati täpne nimekiri toiduainetest ja nende kogustest, millest koosnebki doktor Simeons'i 500 kalori dieet.

Pidades kinni sellest dieedist, põletab keha organismis oleva HCG abil paha rasva päev päeva järel, keskmiselt 500 kalorit päevas.

Tehke uuest kaalust oma „normaalne“ kaal

Kui kaua on vaja ja tohib pidada doktor Simeons'i dieeti? Ta avastas, et vajalik on olla vähemalt 23 päeva HCG-ga, et saavutatud tulemus muutuks püsivaks. Aga keskmiselt 40 päeva pärast algab keha harjumine HCG-ga ja see kaotab oma tõhususe, mida kohe saadab näljatunne ja nõrkus.

Kui inimene lõpetab HCG manustamise, jääb veel üks ülesanne – uue kaalu püsivaks muutmine.

Kas olete märganud, et teie elu igal ajajärgul keha justkui asuks teatud kaalus, paar kilo siia-sinna? Ja seejuures, kuidas te ka ei oleks püüdnud alandada seda kaalu kerge dieediga, või vastupidi, oodanud, et see tõuseb järsult pärast paari õgimispäeva, läks kaal nagu teiegi tagasi „normi“ ja sellisena püsiski.

Doktor Simeons võttis seda keha eripära arvesse, kui töötas välja oma kõhnumisprotsessi, ja seepärast ongi dieedi viimaseks etapiks just nimelt uue kaalu püsivaks muutmine.

Sel ajal on väga tähtis püsida umbes selles kaalus, millises te lõpetasite 500 kalori dieedi, ja mitte kaalus järsult juurde võtta, aga ka mitte püüda kaalu veelgi rohkem langetada. Kolme nädala pärast hakkab keha uue kaaluga ringi käima kui uue „normiga“ ja ei hakka enam üritama minna tagasi vana „normi“ juurde.

Sel hetkel olete te tõusnud uuele tasemele ja võite nüüd säilitada oma uut kaalu võrdlemisi lihtsalt, pidades kinni õige toitumise ja kerge sportimise reeglitest. Seejuures rabab teid see, kuivõrd normaalseks muutus teie ainevahetus, ja millise kergusega te saate parandada väikseid patustamisi, minnes järgmisel päeval tagasi vajalikele õige toitumise rööbastele.

Järgmistes peatükkides anname me täpsed juhised doktor Simeons'i kõhnumisprotsessi läbiviimiseks. Täites meie juhiseid samm-sammult, saate te kerge vaevaga üle minna teisele poolele ja nautida tulemusi, mida toob endaga tänapäevane ime, milleks ongi see protsess.

Kõige olulisem reegel: „kõik, mis on kirjutatud, peab olema rangelt täidetud“.

See protsess toimib! Punkt! Aga eranditult ainult siis, kui seda järgida täht-tähele, mitte püüdes seda kuidagi muuta või „kohendada“.

Pidage meeles – selle väljatöötamine võttis 40 aastat pingelisi uuringuid ja kliinilisi kontrole, kuni vaieldamatult toimiv protsess täielikult esile kerkis ja vastavalt ka üles ehitati. Saagem sellest siis kasu ja kiiresti, nõus?