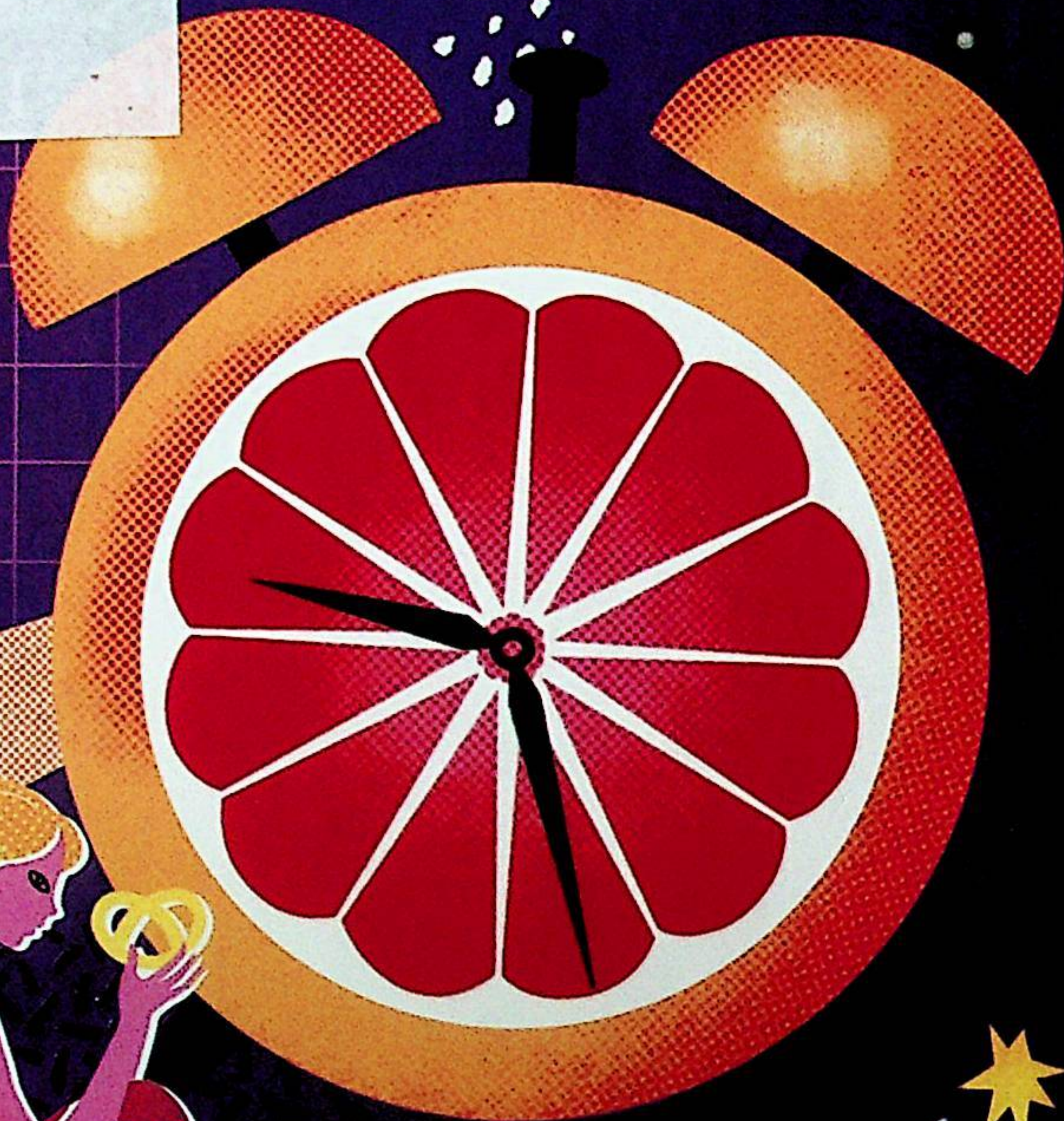


1576530

Р МАНДЗЯК



ТРЕНЕР
ДОЗВОЛЯЄ!

50 МІФІВ
ПРО СХУДНЕННЯ

Уявіть собі: солоденьке — можна. Шоколад, фастфуд, морозиво? Тренер дозволяє! Чогось більше, чогось менше. Можна солити страви, їсти по-людськи, а не пташиними порціями і навіть запивати все водою. Монодієти, харчування сонячним промінням чи що там ще вихваляють фітнес-б(л)огині — це не про схуднення! 50 міфів, що заважають позбутися черевця та боків, будуть зруйновані, а об'єми талії та стегон — зменшені. Хотіти схуднути не соромно. Соромно вірити побрехенькам про злі цукерки та підступні вуглеводи. Готові дізнатися, чому популярні дієти не спрацювали? І не ховайте далеко вузькі джинси, що їх придбали для стрункішої версії себе...

ЗМІСТ

Вступне слово	5
МІФИ ДЛЯ РОЗМИНКИ.	13
<i>Міф 1.</i> Фрукти ввечері не можна	15
<i>Міф 2.</i> Щоб схуднути, потрібно менше їсти	20
<i>Міф 3.</i> Сіль — біла смерть	26
<i>Міф 4.</i> Солодощі при схудненні не можна	30
<i>Міф 5.</i> Потрібно пити 2—3 літри води	35
<i>Міф 6.</i> Їжу запивати не можна	42
<i>Міф 7.</i> Для схуднення обов'язково потрібно снідати	46
<i>Міф 8.</i> Міф про варену моркву	50
<i>Міф 9.</i> Схуднути можна без дієти	55
<i>Міф 10.</i> На голодній дієті організм накопичує жир	59
<i>Міф 11.</i> Зайва вага після дієти повертається	64
<i>Міф 12.</i> Швидке схуднення — круто!	71
<i>Міф 13.</i> Вуглеводи — причина зайвої ваги	77
<i>Міф 14.</i> Дробове харчування розганяє метаболізм	82
<i>Міф 15.</i> Міф про детокс	86
<i>Міф 16.</i> Фреші корисні при схудненні	90
<i>Міф 17.</i> Міф про палеодієту	94
<i>Міф 18.</i> Міф про роздільне харчування	98
<i>Міф 19.</i> Періодичне голодування оздоровлює	102

<i>Міф 20.</i>	Прості вуглеводи — швидкі вуглеводи..	106
<i>Міф 21.</i>	Монодієти ефективні..	110
<i>Міф 22.</i>	Для схуднення потрібен режим харчування.	114
<i>Міф 23.</i>	Мозок потребує солодкого	117
<i>Міф 24.</i>	Молоко — лактоза — шкідливо	120
<i>Міф 25.</i>	При схудненні картоплю треба вилучити	123
<i>Міф 26.</i>	Для схуднення потрібне правильне співвідношення БЖВ.	126
<i>Міф 27.</i>	При схудненні треба налягати на каші..	130
МІФИ ДЛЯ ЗАМИНКИ.		133
<i>Міф 28.</i>	Кардіо потрібне для схуднення.	135
<i>Міф 29.</i>	Силові вправи для качків	140
<i>Міф 30.</i>	Жири починають горіти після 30 хвилин кардіотренування	146
<i>Міф 31.</i>	Міф про жироспалювальне тренування	151
<i>Міф 32.</i>	Міф про кардіо натщесерце..	154
<i>Міф 33.</i>	З віком знижується метаболізм	158
<i>Міф 34.</i>	Є чоловічі та жіночі вправи..	162
<i>Міф 35.</i>	Для схуднення потрібно багато тренуватись.	166
<i>Міф 36.</i>	Міф про підтягнуте тіло	170
<i>Міф 37.</i>	Міф про рельєфні м'язи	174
<i>Міф 38.</i>	Можливо локально худнути	178
<i>Міф 39.</i>	Спітніємо — схуднемо	182
<i>Міф 40.</i>	Піт — індикатор ефективності тренування	185
<i>Міф 41.</i>	Біг на біговій доріжці — те саме, що біг у природних умовах..	189
<i>Міф 42.</i>	М'язи звикають до вправ.	193

