

Александр Чуйко

**КАК
ПОХУДЕТЬ**



**7
за
ДНЕЙ**

от автора

БЕСТСЕЛЛЕРА

«Как похудеть

на 20 кг за 8 недель»

Александр Чуйко

**Как похудеть за 7
дней. Экспресс-диета**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Чуйко А.

Как похудеть за 7 дней. Экспресс-диета / А. Чуйко —
«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

Книга «Как похудеть за 7 дней. Экспресс-диета» - это уникальное действенное пособие по здоровому образу жизни от члена Ассоциации лечебного и оздоровительного питания, тренера по фитнесу и боевым искусствам с семилетним опытом работы Александра Чуйко. В ней читатель найдет массу ответов на интересующие его вопросы, касающиеся правильного питания, силы воли и душевного настроя. Книга состоит из 15 глав, в которых автор подробно описывает методику экспресс-диеты. Первые главы посвящены подготовительному периоду, в них читателю предлагается пройти тест, который позволит выяснить степень моральной и физической готовности к предстоящей работе. Затем следуют подробные описания рациона в зависимости от результата тестирования, главы, посвященные физическим упражнениям и психологическому самовнушению. Среди сотни советов на подобную тематику книга Александра Чуйко отличается своей действенностью: его экспресс-диета не доведет вас до голодного обморока, а откроет удивительный мир гармонии сытости и подтянутого тела.

© Чуйко А.

© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности! | 6 |
| Знакомство с автором | 7 |
| Вступление | 8 |
| Глава 1. Волшебная палочка | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Александр Чуйко

Как похудеть за 7 дней

Экспресс-диета Александра Чуйко.

От автора бестселлера «Как похудеть на 20 кг за 8 недель».

**ПОХУДЕТЬ НА 5 КГ ЗА НЕДЕЛЮ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
РЕАЛЬНО!**

Благодарности!

Благодарю своих родителей Александра и Аллу за то, что воспитали меня человеком с достойными принципами и высокими устремлениями. Спасибо!

Благодарю своих самых прекрасных и любимых девушек, жену Елену и доченьку Марианну. Супругу благодарю за то, что занимала нашу малышку игрой в те моменты, когда я работал над этой книгой. Благодарю их за то, что они наполняют каждый мой день счастьем, которого я никогда не испытывал раньше. Спасибо!

Благодарю своих самых лучших друзей Дмитрия, Дмитрия и Ярослава за то, что они уже на протяжении многих лет являются для меня примерами для подражания. Спасибо!

Благодарю всех своих близких и далеких, тех, кого не упомянул поименно, вас так много и всем вам я безмерно благодарен. Каждый из вас сыграл свою роль в становлении меня как личности. Спасибо!

Благодарю своего издателя Дмитрия Стрельбицкого за то, что он поверил в меня. Спасибо!

Благодарю Господа Бога за то, что он позволяет мне заниматься любимым делом и приносить пользу миллионам людей. Спасибо!

Знакомство с автором

Александр Чуйко – соискатель научной степени доктора философии.

Член Ассоциации лечебного и оздоровительного питания. Сертифицированный диетолог. Автор известного блога «Школа похудения Александра Чуйко «Сила Воли». Специалист в области физического воспитания и спорта. Имеет опыт работы тренера по фитнесу и боевым искусствам более 7 лет. Действующий спортсмен и многократный призер и чемпион соревнований различного уровня. Автор бестселлера «Как похудеть на 20 кг за 8 недель».

Вступление

Ни для кого не секрет, что я имею значительный опыт тренерской практики. Десятки людей обращаются ко мне ежедневно с просьбами помочь им. Чаще всего эти просьбы касаются именно похудения. Мы живем во времена «пищевого достатка», когда для того, чтобы пообедать, нет необходимости несколько километров гнаться за косулей или выслеживать стадо диких кабанов. Хотите есть? Отлично! В любом районе вашего города в 100 метрах друг от друга расположены продуктовые магазины. Хотите рыбки? Пожалуйста! Хотите пирожное? Пожалуйста! В любом количестве, в любое время суток. Большинство согласится с тем, что это просто замечательно, и я не буду исключением. НО! Представьте, что в кастрюле кипит вода, что вы можете с ней сделать? Сварить суп, пельмени или неудачно высыпая очередной ингредиент, собственные пальцы. В первых двух случаях кипятком принесет пользу, в третьем случае вред. Нож поможет вам нарезать салат, а может при не аккуратном обращении порезать вам руку. Автомобиль призван доставить вас к месту назначения, но если водитель пьян, этого может и не произойти. Чувствуете, к чему я веду? Круглосуточный доступ к пище может сделать вас здоровым и красивым человеком, но так же может послужить основной причиной набора лишнего веса.

Когда человек не задумывается о том, что он ест с точки зрения пользы, а отдает предпочтение лишь удовлетворению вкусовых рецепторов, чаще всего начинаются проблемы. Годами или даже десятилетиями люди «наедают» свои фигуры, но, к счастью, рано или поздно мысль о том, как же вернуть себе былую красоту, все же посещает их головы. Довольно часто ко мне обращаются люди, которые, к моему удивлению, не желают худеть на 10–20 или более килограмм. Чаще всего из-за того, что это слишком тяжело. Ведь отказаться от любимой пищи это действительно тяжелый труд. Поэтому их просьбы звучат примерно так: «Александр, у моей дочери совсем скоро свадьба, я хочу выглядеть более стройной, чем сейчас, что вы можете мне посоветовать?» или «Помогите, Александр, у меня собеседование, это работа моей мечты, помогите стать более подтянутым!» или «Александр, мы женимся, очень хотелось бы к свадьбе похудеть на 5 кг мне и на 4 кг супруге, как это можно сделать?». Далее я задаю вполне естественный вопрос: «Сколько у нас времени?», и к моему удивлению чаще всего сроки ничтожно малы, от 7 до 12 дней. Поначалу подобные просьбы вводили меня в ступор. Но чем чаще подобные ситуации возникали в моей практике, тем больше они наталкивали меня на мысль о поиске рационального решения. Конечно, я мог посадить их на яблочную диету, на которой люди теряют по 8 кг за 7 дней, но это привело бы к ужасающим последствиям, которыми пестрит весь интернет. Другими словами на свадьбе, важном собеседовании или в отпуске человек будет в предобморочном состоянии и само мероприятие будет уже не в радость, и скорее всего, будет с треском провалено. Давным-давно я пообещал себе, что ни в коем случае не буду гнаться за результатом, деньгами или славой во вред здоровью своих клиентов. Если я не могу пообещать клиенту потерю 10 кг за 1 день, а липосакция может, ну что ж, видимо я слишком старомоден, но принципы есть принципы. Моя цель это ваше здоровье. Реально ли похудеть за 7 дней, да так, чтобы это было заметно как окружающим, так и самому человеку?

Отзыв Алены: «Когда я обратилась к Александру, то сама не верила в то, что задаю ему такой абсурдный вопрос. Я сама понимала, что времени очень мало, а мои запросы слишком велики. Но Александр успокоил меня тем, что это для него не впервой и на самом деле с подобной просьбой к нему обращается много людей. Мне стало легче, и мы приступили к работе. Спасибо Александру за веру в меня!».

Скорее всего, вы читали мой бестселлер «Как похудеть на 20 кг за 8 недель», который уже переведен на английский и испанский языки, и активно продается как на отечественном, так и на зарубежном рынках. В этой книге я описал свой путь от начала и до конца, и тем самым мотивировал десятки тысяч людей к достижению такого же или даже еще лучшего результата. Почему книга стала такой популярной? Потому что в ней я внушаю человеку веру в себя, веру в свои силы. С помощью книги я беру вас за руку и веду к здоровому, стройному и подтянутому телу.

Все, что вы делаете, о чем говорите и что думаете, имеет свойство притягивать подобное в вашу жизнь. Когда я выражаю человеку свою признательность в его исключительности, в его силах и способностях. Когда человек понимает, что он способен на все, я обретаю силу, если можно так сказать, я обретаю крылья и с еще большим энтузиазмом стараюсь помочь человеку.

В своей книге «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» я писал, что в среднем худеем на 2,5 кг в неделю! И это действительно потрясающий результат. Но это был отличный результат для тех, кто готовится к марафону в 15–20 кг, а для тех, у кого всего неделя на все про все, это скорее минимальные требования к специалисту моего уровня. Я принялся за поиски ответа, на десятки острейших вопросов, которые беспокоили моих клиентов. По счастливой случайности, не без помощи своих знакомых диетологов, я попал на международную конференцию посвященную вопросам здорового питания. Специалисты из России, Украины и Белоруссии собрались в одном зале. 12 спикеров на протяжении 7 дней по 8 часов делились своим многолетним опытом. Лекции читали поистине светила отечественной медицины, с вашего позволения я назову некоторые имена: Лысиков Юрий Александрович, Антилевский Вячеслав Владимирович, Черненко Оксана Дмитриевна, Сало Игорь Максимович и многие другие. Хочу выразить им огромную благодарность в этой книге за их огромный вклад в здоровье современного человека. Проведя 56 часов в обществе более 100 диетологов и нутрициологов, приехавших с различных городов и стран, я получил такой объем информации, который послужит поводом для написания как минимум нескольких книг. Но в тот момент меня волновал только один вопрос: «Как похудеть на 3–4 и более килограмм всего за 7 дней?». Как говориться, тот, кто ищет, тот всегда находит. Так и произошло со мной. Ряд книг, которые были мне рекомендованы к прочтению, были «проглочены мною в считанные недели». Ответ на мой вопрос был сформирован. Именно эту информацию вы и узнаете из книги, которую держите в руках. Хочу сразу вас предупредить, что если все, что я описал в этой книге доступным даже 12-ти летнему ребенку языком, я опишу в медицинских терминах с десятками доказательств, книга будет состоять из 500 страниц. Но я не хочу тратить ваше драгоценное время. Я хочу, чтобы прочтя книгу за вечер, уже на следующий день принялись за осуществление своего плана.

Возможно, у вас возник вопрос: «Почему, Александр, вы так уверены, что эта книга мне поможет?». Уверен на 100 %, и тому есть несколько причин. Во-первых, так же как и при написании книги «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» главным подопытным был я сам. За 8 недель я похудел на 20 кг и только после этого помогал людям добиться таких же потрясающих результатов с помощью индивидуальных консультаций и книги. Книга, которую вы держите в руках не исключение, я доказал на своем примере, что моя экспресс диета работает и при этом не отражается на самочувствии. Вы будете чувствовать себя так же бодро, как и 3–4 или даже 5 килограмм назад. Почему я говорю 5 кг? Да потому, что именно такого результата добился я. Впечатляет? Хотите научиться приводить себя в порядок всего за 7 дней? Тогда эта книга для вас! Конечно, для проведения этого опыта мне пришлось набрать эти самые 5 кг, чтобы потом от них избавиться, но это того стоило. Теперь я сам знаю, на что способна моя экспресс диета и со спокойной душой жду того же от своих клиентов. Если вы читаете эту книгу, то считайте, что вы попали ко мне на личную консультацию. Поверьте, это удовольствие не из дешевых. Но вы это сделали, вы пришли ко мне. И теперь у вас есть только один выход – это научиться применять экспресс диету на практике. Вы сможете пользоваться ею раз в год или раз в месяц,

сколько угодно. Именно в этом ее прелесть, чем чаще вы ее применяете, тем больше пользы она принесет вашему здоровью. Теперь вы знаете одну из главных причин, почему у вас получится стать стройнее всего за 7 дней.

Отзыв Ольги: «Я откровенно устала от многочисленных диет, которыми истязая себя из года в год. Мне становится страшно, когда я начинаю подсчитывать, сколько же я потратила на них денег. Александру я поверила лишь потому, что он сам испытал на себе свою экспресс диету. Я хотела бы посмотреть на тех умников, которые предлагают людям целый день есть одни апельсины. Я уверена, что они не пробовали этого делать. Я поверила Александру и впервые в жизни не разочаровалась в диете».

Во-вторых, вы добьетесь успеха потому, что экспресс диета сработала не только на мне, но и на моих клиентах, которые так же как и вы желали привести себя в порядок всего за 7 дней, и у них это получилось. А если кто-то сумел что-то сделать, значит, это сможет сделать любой. Достаточно следовать тем инструкциям, которые привели счастливчика к его заветной цели, ничего сложного. В-третьих, моя экспресс диета рассчитана именно на тех людей, которые живут в странах СНГ. Человек, живущий в Испании, не сможет ее придерживаться, так как у них нет тех продуктов, которые есть в наших странах. И когда мой издатель решит и эту книгу перевести на испанский язык, мне придется немного подкорректировать ее под испанцев. Я уверен, что мои ответы вас удовлетворили, но возможно у вас возник вопрос: «Александр, а что если вашей экспресс диетой решит воспользоваться человек, которому за 40 или даже за 50, ему она тоже поможет?». Если речь идет о людях, которым слегка за 40, то они свободно могут рассчитывать на ощутимые изменения своей фигуры в лучшую сторону. Тем, кому за 50 и возможно далеко за 50, так же могут воспользоваться моей экспресс диетой и 100 % извлечь из нее огромную пользу для своего здоровья и самочувствия в целом. Но стоит понимать, что в силу ряда изменений в их организме рассчитывать на потерю 5 кг не стоит, но 2–3 кг вполне! Это вас устраивает? Отлично!

Я твердо верю в то, что в вашей голове именно сейчас один за другим рождаются вопросы, на которые вы 100 % найдете ответы в этой книге. Если же вопросы останутся, не беда, купив эту книгу, вы получаете ряд приятных бонусов и один из них, это адрес моей электронной почты и адрес страницы в контакте, с помощью которых вы сможете со мной связаться. Мне будет очень приятно ответить на ваши вопросы. Мои контакты расположены на последней странице книги, дабы у вас не возник соблазн уже сейчас засыпать меня вопросами, ответы на которые вы наверняка найдете в этой книге.

Глава 1. Волшебная палочка

Книга, которую вы сейчас держите в руке, это поистине волшебная палочка. Не верите? Тогда давайте рассмотрим только некоторые жизненные ситуации, к которым она сможет вас подготовить.

1. Вы хотите познакомиться с понравившимся вам человеком, но не уверены в своем совершенстве, и хотите стать стройнее в короткие сроки, чтобы как говорится «поезд не ушел».

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

2. Вы начали встречаться с молодым человеком или девушкой, и вам в короткие сроки необходимо стать более стройной или стройным и, следовательно, более привлекательным человеком.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

3. Вы готовитесь ко дню рождения подруги или друга и вам как никогда необходимо выглядеть лучше всех, или как минимум лучше себя прежней или прежнего. Времени слишком мало, что делать?

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

4. В скором времени у вас собеседование, работа вашей мечты зависит не только от вашей компетенции, но и от того, как вы выглядите. Вы понимаете, что успешные кампании рассматривают каждого сотрудника как лицо, и это лицо должно светиться. Если вы не довольны своим внешним видом, ваша осанка и неуверенная походка тут же сыграют свою не самую положительную роль.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

5. Поздравляю у вас свадьба! Но ни одно платье или костюм, от которых вы в восторге не найдут на вас? В этом нет ничего страшного, именно для вас я и трудился над выходом в свет этой экспресс диеты.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

6. У вас уже дети, муж пригласил вас в ресторан, а вы, как на зло, выглядите, как говорится «не на все 100 %» и не влезаете в любимое платье. В этом нет ничего страшного, попросите любимого отложить мероприятие на неделю и он не поверит своим глазам.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

7. Вас пригласили на встречу одноклассников? Но вы не уверены, что хотите идти на нее? Возможно, если вы будете выглядеть лучше, то ваше решение изменится? Тогда не медлите!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

8. Подруги приглашают вас в массажный салон, но вы отказываетесь лишь потому, что считаете себя не достаточно привлекательной? Это поправимо!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

9. Ваш супруг или супруга зовет вас на корпоратив по случаю его или ее повышения, но вы вынуждены отказать, так как не уверены в том, что соответствуете уровню данного мероприятия? Надеюсь, у вас есть 7 дней потому, что всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

10. У ваших детей свадьба, и вы хотите выглядеть на все 100 %? Вы не хотите, чтобы родственники зятя или невестки обсуждали вас как человека неприглядного, а напротив, чтобы обсуждали как человека прекрасного, успешного и уверенного в себе? Этого добиться проще, чем вы думаете!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть на 2–3 кг, и потерять в талии до 3 см!

Отзыв Олега: «Благодаря Александру я смог наконец-то почувствовать себя мужчиной и подойти к девушке своей мечты. Я потерял 4,5 кг, но уверенности обрел на целый центнер!».

Как видите, моя экспресс диета это действительно волшебная палочка. Применив ее однажды, вы сможете пользоваться ею всю жизнь, и даже в самых сложных ситуациях она выручит вас. Я уверен в том, что теми 10-ю жизненными ситуациями, о которых я написал выше, ваша жизнь не ограничивается, и вы сами найдете этой диете массу поводов для применения.

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.