

**Василий Сметанин**

# **Уникальный и единственный способ изменить свою жизнь раз и навсегда!**

**Укрепить здоровье. Стать продуктивнее.  
Накачать СУПЕР пресс**



**Василий Сметанин**

**Уникальный и единственный  
способ изменить свою жизнь  
раз и навсегда! Укрепить  
здоровье. Стать продуктивнее.  
Накачать СУПЕРпресс**

«Accent Graphics communications»

2015

## **Сметанин В.**

Уникальный и единственный способ изменить свою жизнь раз и навсегда! Укрепить здоровье. Стать продуктивнее. Накачать СУПЕРпресс / В. Сметанин — «Accent Graphics communications», 2015

Видеть цель и добиваться успеха, несмотря ни на что. Руководствуясь этим правилом, я строю свою жизнь таким образом, чтобы использовать все внутренние силы для реализации задуманного. Невероятно, но каждый из нас может найти в себе неисчерпаемый источник энергии. Для этого нужно прислушаться к себе, избавить свой организм от всего лишнего и наполнить его эффективной энергией. Для этого нужно не так много времени, но самосовершенствование должно происходить регулярно, ежедневно, вместе с восходом и заходом солнца. А что же может быть лишним в организме? Посмотрите в зеркало. Будьте объективны. И если живот уже не плоский, фигура не подтянутая, ответ найден: жировые отложения, токсины находятся внутри и связывают нам руки для активной деятельности и эффективной работы. Не спору, хорошего человека должно быть много, но не будем льстить сами себе: мы прекрасно знаем, в чем проявляется добро. Руководствуясь реальным результатом, а не обещаниями обрести совершенное тело и бодрый дух, я пишу эту книгу для тех, кому не достаточно использовать какие-то 30 % внутренней энергии, а нужно задействовать все 100 % и направить ее в нужное русло. Как найти в себе этот источник и использовать его эффективно, я расскажу в этой книге, поэтапно описывая путь к очищению организма, освобождению от негативной энергии и наполнению его здоровьем. Чтобы источник жизненной энергии заработал с полной силой, необходимо очистить организм, избавившись, прежде всего, от жировых отложений в брюшной области.

© Сметанин В., 2015

© Accent Graphics  
communications, 2015

## Содержание

Приветствие	7
С чего начать	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Василий Сметанин**  
**Уникальный и единственный способ**  
**изменить свою жизнь раз и навсегда!**  
**Укрепить здоровье. Стать**  
**продуктивнее. Накачать СУПЕР пресс**

\* \* \*

## Приветствие

Видеть цель и добиваться успеха, несмотря ни на что. Руководствуясь этим правилом, я строю свою жизнь таким образом, чтобы использовать все внутренние силы для реализации задуманного. Невероятно, но каждый из нас может найти в себе неисчерпаемый источник энергии. Для этого нужно прислушаться к себе, избавиться свой организм от всего лишнего и наполнить его эффективной энергией. Для этого нужно не так много времени, но самосовершенствование должно происходить регулярно, ежедневно, вместе с восходом и заходом солнца.

А что же может быть лишним в организме? Посмотрите в зеркало. Будьте объективны. И если живот уже не плоский, фигура не подтянутая, ответ найден: жировые отложения, токсины находятся внутри и связывают нам руки для активной деятельности и эффективной работы. Не спору, хорошего человека должно быть много, но не будем льстить сами себе: мы прекрасно знаем, в чем проявляется добро.

Руководствуясь реальным результатом, а не обещаниями обрести совершенное тело и бодрый дух, я пишу эту книгу для тех, кому не достаточно использовать какие-то 30 % внутренней энергии, а нужно задействовать все 100 % и направить ее в нужное русло.

Как найти в себе этот источник и использовать его эффективно, я расскажу в этой книге, поэтапно описывая путь к очищению организма, освобождению от негативной энергии и наполнению его здоровьем. Чтобы источник жизненной энергии заработал с полной силой, необходимо очистить организм, избавившись, прежде всего, от жировых отложений в брюшной области.

Моя цель – поделиться собственным опытом, методикой, которая помогла мне провести детоксикацию, активизировать внутренние силы, сделать свое тело здоровым и красивым. Главное в нашей жизни – это здоровье. Без него не существует красоты. И именно в красивом теле – красивый дух.

Уверен, что принимая во внимание мои советы, уделяя больше времени самому себе, тренируясь регулярно и питаясь правильно, вы укрепите свое здоровье, обретете потрясающую красивую фигуру, подниметесь на ступени выше по карьерной лестнице и найдете столько новых поводов для счастья!

Всегда рад узнать о ваших результатах. Жду вас в социальных сетях.

Ваш тренер,  
Василий Сметанин.

## С чего начать

Хорошее начало – залог положительного результата и отличного продолжения, ведь когда речь идет о здоровье и красоте, нельзя и задумываться о конце.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «39 % людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38 % мужчин и 40 % женщин)».<sup>1</sup> При этом, «С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось» (там же).

Причин для этого более, чем достаточно: изменение темпа жизни и переход на быстрые завтраки, обеды и ужины вместо полноценных приемов пищи, мода на такие продукты как чипсы, кола, шоколадные батончики, сидячий образ жизни, офисная работа, нежелание заниматься спортом... Какими бы ни были причины, в данной ситуации я предлагаю универсальную методику оздоровления организма без использования лекарств, без траты денег и времени.

Как я уже упомянул, начать нужно с зеркала. И посмотрите на себя со стороны не завтра, не в понедельник, а именно сегодня. Если вас что-то не устраивает, приступаем к работе. Наоборот, у вас фигура модели и красивый накачанный пресс? Это не повод останавливаться на достигнутом, поскольку на протяжении всей жизни организм подвергается интоксикации, в результате чего развиваются болезни, в том числе и хронические. Прежде всего, ради здоровья. А здоровье – залог красоты.

Итак, шаг номер 1 – объективная **ОЦЕНКА СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ВНЕШНЕГО ВИДА.**

Благодаря такой оценке, вы сможете выбрать для себя оптимальный вариант очищения и тренировок. Подчеркну, что при наличии лишнего веса и особенно животика, качать пресс не просто бессмысленно, но и опасно. Сначала необходимо снизить процент жировой массы в организме.

Шаг номер 2 – **ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА и ГОЛОДАНИЕ.**

Итак, до тех пор, пока человек не избавится от живота и не очистит кишечник, любые упражнения на пресс практически бесполезны. Если количество жировой массы в теле мужчины составляет около 20 %, а в организме женщины – около 30 %, упражнения на пресс не дадут никакого внешнего эффекта.

---

<sup>1</sup> <http://lenta.ru/news/2014/11/30/fasting/>



Процент жировой массы в организме мужчины и женщины



Очищение организма должно проводиться ежедневно! Каждый день натошак нужно выпивать большой стакан воды (около полулитра) и через 10–15 минут делаем упражнение «вакуум»: <http://www.youtube.com/watch?v=p1viyp46lBc&feature=plcp>



Нужно найти точку опоры, задержать дыхание и делать вдох-выдох при помощи брюшной мышцы, то есть втягиваем-вытягиваем живот, дышим животом. Необходимо сделать 4 подхода с задержкой дыхания. Поначалу у вас может не получаться это упражнение, но это абсолютно нормально, просто продолжайте практиковать его каждое утро. При наличии практики вы сможете делать продольные и поперечные волны животом (сгибая продольную мышцу), мышцы укрепятся, и проблем с задержкой дыхания также не будет. Это, пожалуй, самое эффективное упражнение для укрепления мышц пресса. На него уходит всего 5 минут, при этом результат очевиден уже через 2 недели! Если вы уже давно ходите в спортивный зал и поднимаете железо, советую делать упражнение в перерыве между подходами. Да и просто в обеденный перерыв, в промежуток между делами можно уделить всего 5 минут упражнению «вакуум». Гарантирую, что сделав это упражнение неотъемлемой частью каждого вашего дня, вы станете смотреть на мир совершенно с другой стороны, ваша самооценка повысится, а успех и удача сами придут к вам в руки.

Ежемесячно нужно проводить серьезную очистку организма путем однодневного голодания.

Интересно, что пост является важной частью практически всех религий, и это не случайно. И хотя пост нельзя приравнять к голоданию, цель его – очищение организма и души – совпадает с целью голодания. По словам борца за мир и гармонию, известного политического деятеля Махатма Ганди, «Один день голодания омолаживает на 3 месяца». Голодать один день намного проще, чем голодать неделю, при этом эффективность однодневного голодания будет не меньше, если проводить его регулярно.

Еще древние целители и светила науки (такие как Гиппократ, Аристотель) излечивали больных с помощью практики однодневного голодания.

## **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.