Ирина Бйорно

# Код похудения

полная методика с фильмами

Ирина Бйорно

# Код похудения. Полная методика с фильмами

«Издательские решения»

**Бйорно И.**

Код похудения. Полная методика с фильмами / И. Бйорно — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747771-4

Полная книга о секретах стройного тела, методах похудения, диетах, упражнениях. Полная методика с видеоуроками. Как получить энергию на каждый день: упражнения, энергетическая диета, секреты каждого дня и, конечно, тайны долголетия. Для того, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь без болезней и стресса и иметь красивое тело. Для женщин и, конечно, мужчин! Перевод с английского бестселлера того же автора.

ISBN 978-5-44-747771-4

© Бйорно И.
© Издательские решения

# Содержание

Вы похудеете без последствий и потерь времени. Навсегда! 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

# Код похудения
# Полная методика с фильмами

## Ирина Бйорно

© Ирина Бйорно, 2023

ISBN 978-5-4474-7771-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Чудодейственные таблетки** (слабительные, снижающие аппетит, жиросжигающие) **и чаи для похудения** по утверждениям диетологов научно-исследовательского института экологической реконструкции пагубно влияют на обменно-гормональные процессы в организме. Слабительные средства не только выводят шлаки и снижают вес, но и лишают организм множества полезных веществ, среди которых – калий и кальций. Без необходимого количества калия ухудшается здоровье сердца, а при недостатке кальция страдают зубы и кости. Кроме того, недостаток этих элементов отражается и на внешнем виде Вашей кожи.

Следует также помнить, что препараты, снижающие аппетит и подавляющие чувство голода, а также всевозможные «сжигатели жира» (как правило, продающиеся под видом БАДов) вносят серьезные изменения в гормональный фон организма. Это приводит к непредсказуемым последствиям – от появления прыщиков по всему телу до тяжелейших заболеваний: анорексии, рака и др.

**Очищающие клизмы** по словам Альбины Тупиковой, заведующей лабораторией патофизиологии при Центре колопроктологии: «те, кто постоянно, по несколько раз в неделю, ставят себе клизмы, через короткое время превращаются в стопроцентных „запорников“ с полным отсутствием микрофлоры кишечника (речь идет о полезной микрофлоре)». Согласитесь, тоже не лучший вариант. Мучиться всю жизнь с кишечником – вряд ли это можно назвать оптимальным вариантом похудения. Особенно учитывая то, что как только Вы перестанете делать очищающие клизмы, вес вернется почти мгновенно.

**Липосакция (откачивание жира).** Несмотря на то, что многие «липоскульпторы» утверждают: «Результат липосакции необратим!», – практика показывает, что это далеко не так. Большинство пациентов возвращают былые формы в течение нескольких месяцев. И что самое печальное: если до откачивания жир распределялся равномерно, то после липосакции он образует под кожей бугры и комки – выглядит это весьма не эстетично, да и бороться с этим в будущем будет сложнее.

**Диеты.** Существует множество различных диет. Возможно, и Вы «сидели» на некоторых из них. Каков результат? Практически никакого. Похудеть можно, но рано или поздно вес возвращается. Кроме того, почти все диеты наносят вред здоровью, лишая организм необходимых витаминов и питательных веществ; оказывают негативное влияние на желудок и сердечно-сосудистую систему.

**Физические упражнения.** Для здоровья и похудения – наилучший вариант. Но есть одно НО. Быстро скинуть вес не получится: прежде чем будут заметны первые результаты, необходимо потратить массу сил и времени. Бегать по утрам, ходить в тренажерный или фит-

нес-зал после работы – готовы ли Вы пойти на это? Сможете ли себя заставить? На сколько Вас хватит?

*Так что же делать?*
*Какой способ похудения наиболее эффективен и безопасен?*

К счастью, современная наука не стоит на месте – и сегодня появился более простой, не требующий каких-либо усилий способ избавиться от лишнего веса:

1. **Не прибегая к изнуряющим физическим упражнениям;**
2. **Не ограничивая себя в еде;**
3. **В домашних условиях.**

Представляем Вашему вниманию хорошо себя зарекомендовавший способ избавления от ненужных килограммов Ирины Бйорно – дипломированного гипнотерапевта, разработанную ей и проверенную на нескольких тысячах пациентов.

***Метод простой и включает в себя*** простое «Живое» питание – для увеличения жизненной энергии и тонуса

**и самое главное!**

Ежедневную аудионастройки Вашего сознания на похудение, которая проводится раз в день (утром или вечером) и играет решающую роль в процессе изменения скорости Вашего метаболизма.

По результатам тестирования, эффективность нашей программы составляет 92%. Другими словами, каждые 92 женщины из 100 замечают положительный эффект. Более 69% худеют более чем на ***15 кг за 3 месяца*** использования программы. Ни одна из существующих сегодня методик похудения не может похвастаться такой поразительно высокой эффективностью!

Вес после завершения годовой программы не возвращается еще как минимум в течение ПЯТИ лет!

Вам не придется изнурять себя многочасовыми физическими упражнениями; для похудения можно даже не выходить из дома. Ваше подсознание и заложенные внутри Вас силы сделают все сами – и самым естественным и безопасным для организма путем. Вам не нужно будет садиться на диету, использовать гормональные препараты. Как останется в прошлом и забота о лишнем весе. Скорость Вашего метаболизма увеличится, и Вы сможете есть что угодно и когда угодно. Тортики, пирожные – Вам не нужно будет отказывать себе в удовольствии!

# Вы похудеете без последствий и потерь времени. Навсегда!

Воздействие на Ваше подсознание начинается сразу после запуска программы в первый день. Можно сравнить эту методику с кодированием или гипнозом, только эффект от воздействия более выражен, так как в данном случае происходит постоянное психологическое влияние. Таким образом, Вы добиваетесь больших результатов.

# 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.