

Witam Cię serdecznie,

Mam na imię Marcin i przez wiele lat walczyłem z nadwagą.

Już od najmłodszych lat miałem za dużo „ciałka”. Było to bardzo frustrujące. Mój brat starszy brat był szczupły. Zawsze mu tego bardzo zazdrościłem. Nosilem szerokie ubrania żeby ukryć moje kg.

To okropne uczucie czuć się zawsze tym „dużym w towarzystwie. Bardzo często byłem narażony z tego powodu na niemiłe uwagi ze strony kolegów. Gdy ktoś nie wiedział jak mam na imię, mówił na mnie po prostu „gruby”. To wiele ludziom ułatwiało, ale niestety okropnie działało na moje samopoczucie.

Na plaży wstydziłem się rozebrać. Bywało i tak, że kąpałem się w koszulce. Byłe tylko nikt nie zobaczył moich wałków tłuszczu.

To okropne uczucie. Wiele razy próbowałem schudnąć, Kupowałem tabletki, stosowałem głodówki. Wszystko na nic. Co prawda chudłem wtedy. Udawało mi się stracić nawet 10 kg i mieć całkiem fajną sylwetkę.

Jednak nigdy ta radość nie trwała zbyt długo. Zawsze potem stracone kg powracały i pojawiały się kolejne. Za każdym razem pojawiał się efekt jo-jo. I nieważne jak długo po takim odchudzaniu, udawało mi się utrzymać wagę.

Raz trwało to nawet pół roku. Jednak wszystko na nic. Dopadał mnie zawsze potem wilczy apetyt i wszystko nadrabiałem.

Popełniałem bardzo dużo błędów, starając się osiągnąć swój cel. Jednak dzięki temu wiem, co w odchudzaniu jest nieskuteczne i co przynosi tylko krótkotrwałe efekty.

Dzisiaj chciałbym się podzielić z Tobą tymi informacjami. Wiem jak długo może zająć poszukiwanie właściwej drogi. Chciałbym żeby osiągnięcie Twojego celu, zajęło Ci znacznie krócej niż mi. Lepiej uczyć się na cudzych błędach niż swoich.

Dzięki tym informacjom przestaniesz w końcu błądzić po wszystkich nieskutecznych metodach. Czas jest jedyną rzeczą, której nigdy nie jesteśmy w stanie odzyskać.

Miłego czytania☺.

Zasada 1

Zapomnij o dietach odchudzających

One uczą tylko jednego. Jak przytyć i czuć się ofiarą losu. 90 % osób, które przechodzą na diety odchudzające, nie udaje się schudnąć. I nie ma to nic wspólnego z Tobą. Większość diet to po prostu bezczelne oszustwo.

Powód, dla którego diety są nieskuteczne nie ma z Tobą nic wspólnego. Ich zasady po prostu całkowicie kłócą się z biologią naszego ciała.

Nasz organizm potrzebuje wszelkich niezbędnych składników odżywczych. Przechodząc na dietę pozbawia się swoje ciało wielu z nich.

Gdy dostarczasz mu mniej kcal początkowo dużo

chudniesz. Jednak potem Twój organizm przestawia się na wolniejsze obroty. Metabolizm zwalnia i żeby ciągle chudnąć musisz jeść coraz mniej.

Masz wtedy też wtedy coraz mniej energii. Twoje ciało jest coraz bardziej ospałe i wypłukane z energii. Organizm oczywiście stara się za wszelką cenę przetrwać i powoduje napady głodu.

Właśnie, dlatego każda dieta kończy się klęską. Co gorsze, gdy w trakcie takich napadów głodu wpadasz w trans. Pakujesz w siebie dużo więcej jedzenia niż potrzebujesz i odkładasz zbędne jedzenie w postaci tkanki tłuszczowej.

Nasz organizm w takich chwilach, żeby zabezpieczyć się przed kolejnymi takimi głodówkami, wchłania tyle tłuszczu ile tylko zdoła. I nieważne jest wtedy, czy zjesz coś niskotłuszczowego czy nie. Twój organizm pobierze z tego tyle tłuszczu ile może najwięcej i odłoży w postaci tkanki tłuszczowej.

Dlatego każda dieta odchudzająca jest skazana na porażkę.

Wielu ludzi uważa, że musi po prostu trafić na tę właściwą. Przez takie myślenie trafiają w pułapkę.

Coraz bardziej spowalniając swój metabolizm i wysysając z siebie energie.

Gdy przestałem w końcu stosować diety skończył się mój problem z efektem jo-jo, a metabolizm w końcu się ustabilizował. Moje samopoczucie się poprawiło i miałem więcej energii.

MÓWIMY DIETOM STANOWCZO NIE!!!

Zasada 2

Przestań zajadać swoje problemy

Jednym z najważniejszych powodów mojej nadwagi był fakt, że zajadałem swoje problemy. Gdy miałem kiepski dzień, byłem smutny, zmęczony albo nudziło mi się zjadałem coś by poprawić sobie humor. Mimo braku głodu jadłem.

Tak mi to weszło w nawyk, że naprawdę bardzo ciężko mi było z tym skończyć. Zdałem sobie jednak po jakimś czasie sprawę z tego, że to do niczego nie prowadzi. Musiałem zmienić swoje

nawyki.

Gdy następnym razem ochotę by coś zjeść zadawałem sobie następujące pytanie.

Czy naprawdę jestem głody? A może tylko chcę zagłuszyć w sobie jakieś uczucie?

Najczęściej odpowiedź brzmiała „nie”. Wtedy szukałem innego sposobu na rozwiązanie mojego problemu.

Gdy miałem okropny nastrój starałem się go poprawić w inny sposób. Możesz np. oglądać śmieszne filmiki na you tube, gdy się nudzisz. Wyjść na świeże powietrze, gdy masz jakiś problem by go dobrze przemyśleć i znaleźć rozwiązanie.

Gwarantuję Ci, że znacznie ułatwi Ci to jego pozbycie. Jedzeniem tylko go pogłębisz i będziesz czuć większą bezradność.

Zacznij działać jak Ci pokazałem. Możesz też znaleźć inne metody, które w Twoim wypadku okażą się skuteczniejsze.

Postępując w ten sposób za każdym razem utrwalasz w sobie nowe nawyki. Przestaniesz rozwiązywać swoje problemy jedzeniem a Twoja

waga się zmniejszy.

Zasada 3

Zapomnij o drodze na skróty jak tabletki odchudzające i inne „magiczne środki”.

Niemal każda osoba mająca problem z nadwagą chce się jak najszybciej pozbyć. Ciągłe widzę na forach internetowych pytania osób o najlepsze i najskuteczniejsze tabletki na odchudzanie.

Takie tabletki nie istnieją!

Jeśli nie zmienisz swoich nawyków żywieniowych, to tabletki na nic się zdadzą.

Nie daj się zwieść nazwie „tabletki odchudzające”. Wskazuję ona, że wystarczy je łykać a kg same lecą w dół. Nic bardziej mylnego. One tylko wspomagają odchudzanie. Jeśli nie zmienisz swoich nawyków żywieniowych to tylko zmarnujesz pieniądze.

Często bywa tak, że gdy kupujesz takie tabletki to zaczynasz więcej jeść. Myślisz sobie, że możesz sobie na to pozwolić, bo i tak dzięki nim schudniesz.

Tak właśnie było w moim przypadku. Oczywiście przez takie podejście do sprawy nie chudniesz w ogóle.

Bywają i takie środki, które drastycznie zmniejszają Twój apetyt. Sprawiają, że kg bardzo szybko ubywają.

Powiedz mi tylko jedno.

Chcesz brać je przez całe Twoje życie?

Jeśli je odstawisz szybko przybierzesz na wadze a
Twoje samopoczucie drastycznie się pogorszy....

Zasada 4

Występ z klubu czystego talerza.

Wszystko zaczyna się już w dzieciństwie. Nasi rodzice uczą nas, że zostawianie niedokończonego jedzenia na talerzu jest brakiem taktu i dobrego wychowania.

Przypominam sobie od razu, jak mam nie pozwalała odejść mi od stołu dopóki nie dokończyłem jedzenia. Często wtedy nasi rodzice używają argumentów w stylu „Tyle dzieci a Afryce głoduje a Ty nie chcesz jeść”.

Teraz po latach ten argumentu jest dla mnie śmieszny. Pomyśl tylko czy jedząc do końca pomożesz tym głodującym dzieciom? Gdy się nasycisz jedzeniem to przestań jeść. Jedząc tylko tyle ile potrzebujesz zostawiasz więcej innym.

Nasi rodzice wpajając nam nawyk jedzenia do końca, niezależnie o tego czy jesteśmy najedzeni sprawiają, że mamy złe nawyki żywieniowe w przyszłości.

W ten sposób rozciągamy tylko nasze żołądki i zanikają sygnały od naszego ciała o sytości. Coraz trudniej jest je wychwycić. Im mniej ufasz swojemu ciału tym mniej prawdziwe sygnały od niego otrzymujesz. Możesz to odczuć np. jako fałszywe sygnały głodu albo brak sygnału o sytości.

Jest tylko jedna metoda na naprawę tego stanu. Jedz, gdy czujesz głód i zakończ posiłek, gdy czujesz sytość. Jeśli przestaniesz szarpać się ze swoim ciałem i zaczniesz go słuchać odwdzięczy Ci się za to.

Przekonasz się wtedy jak odchudzanie jest proste.

Zasada 5

Przestań szukać a zacznij działać wcielając każdą wskazówkę w życie.

Teraz sprawa niewątpliwie najważniejsza. Jestem pewny, że wiele z tych zasad już znasz. Tak naprawdę ja Ci je tylko przypominałem podając na tacy.

Przez lata bezskutecznego odchudzania znałem większość zasad, które Ci podałem. Mimo tego nic się u mnie nie zmieniało. Wszystko działo się z jednego powodu. Ja nie wcielałem żadnej z tych rad w życie.

Liczyłem, że znajdę jakąś sekretną metodę, dietę, albo tabletkę, która wszystko zmieni. Jak się

potem okazało myliłem się...

Żyjemy w epoce przesytu informacji. Z każdej strony dociera do nas mnóstwo metod i porad na temat odchudzania. Jest ich tak dużo, że bardzo często mamy straszny mętlik w głowie i nie wiemy, kogo mamy słuchać. Dopóki nie przestaniesz szukać, ten mętlik będzie się tylko powiększał, a Ty będziesz ciągle stać w miejscu.

Gdy to zrozumiałem przestałem w końcu szukać i zacząłem działać. Pojawiły się bardzo szybko efekty, a motywacja zaczęła mnie coraz bardziej napędzać do działania.

Przestań szukać i zacznij działać. Jeśli chcesz skorzystać na wiedzy zawartej w tym poradniku, przeczytaj go uważnie jeszcze raz i wcielaj dokładnie każdą moją radę w życie..

Wiedza sama w sobie jest bezużyteczna. Dopiero, gdy stosujemy ją w naszym życiu nabiera mocy.

Przez lata miałem wiedzę, ale dopiero, gdy zacząłem ją stosować zacząłem chudnąć.

Zakończenie

To już koniec. Mam nadzieję, że udało mi się choć w części pomóc Ci zrozumieć, dlaczego dzisiaj jest tak a nie inaczej.

Celem tego poradnika było położenie solidnych fundamentów pod Twój przyszły sukces. Bez poznania źródła naszego problemu jest rzeczą niemożliwą się go pozbyć.

Pamiętaj o tym by szybko wdrożyć poznane tu zasady, bo wiedza nieużywana szybko wylatuje z głowy.

Zdaję sobie sprawy że tak naprawdę informacje

zawarte w tym poradniku to zaledwie podstawy i same w sobie nie pozwolą Ci schudnąć, ale tylko zacząć.

Właśnie dlatego specjalnie dla Ciebie przygotowałem prezent.

Nagrałem kilka wideo na temat odchudzania w których zdradzam między innymi:

- Jak przestać zjadać swoje problemy
- Jak w prosty sposób drastycznie przyspieszyć przemianę materii
- I poznasz szokującą prawdę o odchudzaniu o której praktycznie nikt nie wie, a uniemożliwia Ci schudnięcie

Jeśli chcesz uzyskać dostęp do tych video, a wiem że na pewno chcesz 😊, to wejdź na poniższą stronę:

<http://prezent.odchudzaniezpasja.pl/>

Do usłyszenia po drugiej stronie,

Pozdrawiam Cię serdecznie,

Marcin😊