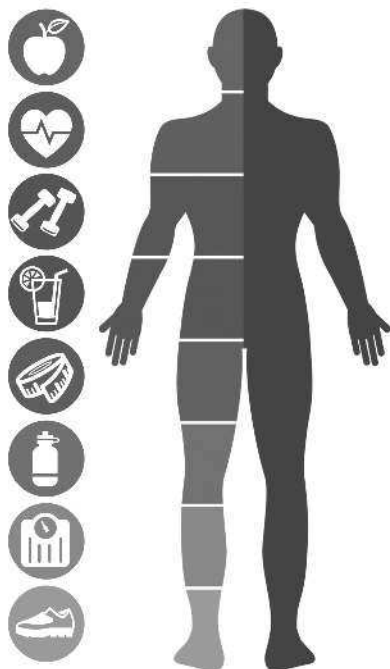


Серия «Подсознание может всё!»

Фальковский Г.В., Шапаренко Е.Ю.



Рефлексы идеального тела



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.87.4
ББК 51.230
Ф19

Фальковский Г.В.

Ф19 Рефлексы идеального тела / Фальковский Г.В., Шапаренко Е.Ю. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 224 с.: ил. — (Подсознание может всё!).

ISBN 978-5-17-091968-0

Когда вы устали от диет и ограничений, вы способны совершить невозможное: разбудить скрытые ресурсы организма и заставить их повернуть время вспять.

Эта книга — пошаговая инструкция преобразования, доступного каждому. Эта книга — путь к молодости и здоровью, к стройному и послушному телу, к разрушению стереотипов и ограничений.

УДК 615.87.4
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-091968-0

© Фальковский Г.В.,
Шапаренко Е.Ю., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016
© ЧП «И-Концепт»,
оригинал-макет, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ НИЧЕГО СДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?	5
Невозможное возможно	5
Идеальное тело: какое оно?	7
Давайте знакомиться	13
Удовольствие превыше всего	22
Волшебство биологии	25
Из писем участников программы	38
ВНУТРЕННЯЯ КУХНЯ	39
Жизнь — движение, или Метаболическая топка	39
Что вы едите, и о чем умалчивают авторы «модных» диет	50
Метаболизм углеводов, или Жизнь в шоколаде	62
Клетчатка — блудная дочь в благородном семействе углеводов	70
Метаболизм жиров, или Новое — хорошо забытое старое	77
Обмен белков, или Жизнь как существование белковых тел	86
Витамины и минералы: панacea или необходимость?	93
Автоматизация процессов: первый рычаг гормональной настройки	98
Автоматизация процессов: второй рычаг гормональной настройки	109
Эффективное снабжение: доставка в клетки стратегического сырья	123
СТРОЙТЕ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО	131
Обозначьте поле деятельности	131
Наше идеальное тело	132
Планируйте движение. Что и как есть?	140
Планируйте движение. Что и как пить?	163
Планируйте движение. Когда и как двигаться?	171
Планируйте усиление эффекта. Толчок для систем адаптации	181
Разговор с бессознательным: итоги	185
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?	189
Закрепление рефлекса — идеальный вес навсегда!	189
СПРАШИВАЕТЕ — ОТВЕЧАЕМ	198
ВКУСНЯШКИ ДЛЯ СТРОЙНЯШЕК	204
Кто сказал, что сбалансированное питание — это скучно?	204
Рецепты блюд для этапа «Запуск»	205
Рецепты блюд для этапа «Настройка»	211
Рецепты блюд для этапа «Закрепление»	222

Помните, как вы скрипели зубами от голода и ходили каждый вечер вокруг холодильника?

А теперь представьте: ваш вес снижается на 3—7 кг в месяц, и вы едите после 18 и даже после 20 часов вечера. Так работает формула Бодихэлз.

Авторы создали формулу Бодихэлз для себя, похудели сами более чем на 30 кг и обучили этой методике за 2 года более 200 человек. 90% участников программы получили стойкий результат. У кого-то из них вес снизился на 7 кг, а у кого-то более чем на 25 кг и остается таким уже более 1 года.

Вы довольны своим весом, своим телом, состоянием здоровья? Тогда не стоит читать эту книгу.

Медики доказали, что лишние 10 кг веса сокращают жизнь на 15 лет.

Вы готовы жить долго? Тогда эта книга для вас!



ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ НИЧЕГО СДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

Невозможное возможно

Многие знакомые видели нас с интервалом в 3 месяца, за которые наши тела, мягко говоря, сильно изменились. Их реакция была: «Так не бывает. Не может человек с «нормальным» здоровьем за 3 месяца так измениться». И тут же делался логичный, с точки зрения рядового обывателя, вывод: «Заболели, однозначно». Обычная реакция на любые изменения знакомого человека.

Знакомые за нашими спинами сами ставили нам диагнозы и проникновенно задавали участливые вопросы. Потом участливость сменилась завистью, потому что мы шли дальше и продолжали строить свое тело. Реакция окружающих поменялась. Теперь за глаза говорили о якобы сделанных нами пластических операциях, «подтяжках» и инъекциях. Нам было смешно. Мы



кайфовали от ощущения здорового стройного тела.

Пятнадцать лет мы носили 52-й размер одежды. У нас болели ноги и ломило спину, нашими постоянными спутниками были головная боль, изжога и повышенное артериальное давление. Мы искренне верили, что это «возраст», «гормоны», и ничего кардинально поменять уже невозможно.

Ничего подобного! Нам понадобилось всего 90 дней, чтобы навсегда убрать из жизни мешающие 30 кг веса и еще немного, чтобы вернуть телу гибкость, силу и выносливость.

А потом мы просто ради интереса сдали анализы, и теперь уже знакомые врачи сказали: «Так не бывает!» Понимая всю условность медицинской диагностики, мы все-таки были приятно удивлены, что результаты наших анализов соответствуют таковым у молодых здоровых людей.

Если вы верите в «волшебную» силу ягод годжи, зеленого кофе и жидкого каштана — мы разочаруем вас. Эти средства, несомненно, приносят пользу организму. Но кардинально поменять ваше здоровье и ваше тело они не в состоянии.

Готовы приобрести крепкое здоровье, идеальное тело и молодость?



Мы знаем: возможно все и в любом возрасте.

И это доказали наши последователи, выбравшие себе в спутники молодость и здоровье. Уже более 200 человек за короткие сроки настроили свой организм на слаженную и эффективную работу. Возможно все!



Тогда вам по пути с новой программой «Формула Бодихэлз».

Идеальное тело: какое оно?

Когда вы слышите словосочетание «идеальное тело», у каждого в голове возникают свои фантазии. Вы все люди грамотные и знаете о том, что разум состоит из двух частей: сознательной и бессознательной. Говоря научным языком, психика имеет две составляющие: сознание и подсознание (бессознательное).

Ваше сознание очень умное. Его основные функции — критическая оценка любой поступающей информации, ее фильтрация, построение планов, формулировка желаний и целей. Сознание знает, чего оно хочет.

Вот только один неприятный нюанс — возможности осуществить желаемое у сознания сильно ограничены. Энергии нет. Есть машина (тело), есть руль (сознание), а горючего нет.

А вот бессознательное ни о чем не думает, ничего не хочет, ему все по барабану. Кроме одного: вашего выживания. И ради этого самого выживания оно сделает даже невозможное. И примеров тому миллион.

Все решения в нашей жизни принимает кто бы вы думали? Сознание? Ничего подобного. Все решения принимает бессознательное. Без его одобрения любой, самый заманчивый проект сознания отправится на вечное хранение в архивы памяти.

Таким образом, для вас есть две новости: хорошая и плохая. Хорошая заключается в том, что ваше сознание способно спланировать ту конечную черту, к которой вы хотите прийти: определить для себя цель и пути ее реализации.

И вторая новость: приведет вас к цели только ваше «глупое» бессознательное. И задача состоит в том, чтобы научиться убеждать его в необходимости достижения цели.

У бессознательного нет желаний. Допустим, ваш рост 170 см, при этом вы весите 95 кг. Но вы еще ходите, едите, спите и даже способны заниматься сексом. Вашему бессознательному комфортно. Зачем ему терять лишние килограммы? Оно не любит терять! Любую потерю бессознательное воспринимает как угрозу для вашей жизни.

Именно поэтому так много людей, стремящихся похудеть, не достигают результатов — бессознательное

— ∞ —
Бессознательное обладает неограниченным энергетическим ресурсом, оно и есть движущая сила механизма, называемого Ното Sapiens.
— ∞ —

не любит худеть. Худеть для него означает «болеть». И оно всячески будет оберегать любимое тело от этой авантюры.

Именно поэтому любая диета — это бесполезная афера. Да, вы можете напрячь вашу силу воли, принять сознательное решение ограничить себя в пище и нагрузить себя комплексами упражнений.

Кстати, многие «полезные» физические упражнения на самом деле бесполезны и даже способны нанести вред вашему здоровью (об этом подробно поговорим позже).

Вы напрягаетесь? И как надолго вас хватит? Как долго вы удержите достигнутое?

Разозленное бессознательное, помещенное в рамки ограничений, все равно возьмет свое. Вес, с таким трудом потерянный, вернется с избытком. И ваши 95 кг превратятся в 100. Это не ваш путь.

Вы, конечно, можете подходить к зеркалу и говорить: «О, какая я красивая (красивый)». Тем более что многие психологи советуют любить себя такими, какие мы есть. И они правы.

У вас шикарное выпирающее пузо или героический желеобразный живот.

— 00 —

Программа «Формула Бодихэлз» — это удовольствие и комфорт. Именно к ним стремится ваше бессознательное. Вы едите много и досыта, долго и спокойно спите, наслаждаетесь отдыхом и вкусом пищи. А в благодарность ваше бессознательное дарит вам стройное и подтянутое тело, здоровье и молодость.

— 00 —

Ваш целлюлит завораживает, а богатая грудь свисает до талии. Но зато щеки румяные! Это голос вашего сознания. И ваше сознание абсолютно право.

Мы тоже были такими и тоже любили себя. И, глядя в зеркало, втягивали живот и пытались бесформенной одеждой скрыть свисающие по бокам жировые складки.

☺

Бессознательно нужно показать, насколько это вкусно. И это вкусно должно быть прямо сейчас! Не когда-то и потом; бессознательное понимает только одно время и одно место: здесь и сейчас.

Это очень важный момент — такие, какие вы есть, вы нравитесь себе. И это здорово. И менять вы себя не будете. И это тоже важный момент. Вы так и заявите своему бессознательному: «Ты молодец, что ты сделало меня таким (такой). Я такой красивый, розовощекий и вообще весь такой замечательный».

Почему это важно? Потому что вас по жизни движет бессознательное. И все, что возникает в вашем теле, что происходит с вами по жизни, комфортно для него.

Ваше бессознательное не видит перспективы. То есть если вы сейчас находитесь в состоянии хорошей упитанности, а через месяц будете рисовать себя сексуальным стройняшкой — ваше бессознательное спокойно проигнорирует эти фантазии.

Задача комфортных изменений заключается в следующем: все вкусы бессознательному давать прямо сейчас. У вас уже есть идеальное тело, комфортное бессознательному. Осталось дать бессознательному другое идеальное тело — более комфортное, более вкусное, а потом убедить его в неотразимости нового тела.

Маршрут к новому идеальному телу вы формируете своим сознанием. Начинаете игру сознания с бессознательным — формируете новый условный рефлекс своего идеального тела.

Ваше новое тело нравится вашему бессознательному прямо сейчас. Оно уже есть такое. И оно именно такое потому, что нравится вашему бессознательному.

Вы не спорите с бессознательным, не ломаете и не насилуете его — вы даете ему идеальное тело прямо сейчас.

Теперь рассуждайте сознательно. Что такое для вас идеальное тело? Это здоровье, это ваш внешний вид.

Бессознательное знает, какими вы должны быть. Оно-то знает, но где-то очень глубоко. И если в вашей жизни вы уже имели когда-то идеальное тело, то бессознательное знает об этом. Ну и что?



Да, вы можете поплавать в воспоминаниях и попускать слюни: «Ах, какими мы были...» Только здесь и сейчас бессознательное это не волнует. Вот в чем нюанс. Вот почему большинство «суперметодик» и хваленых диет не работают. Или работают кратковременно.

Есть еще один важный момент. «Я хочу похудеть» — что это означает для вашего бессознательного? Это означает, что вам нужно что-то отдать. А бессознательное отдавать не любит. Так вот, в формуле Бодихэлз вы ничего не отдаете. Все, что у вас есть, — все остается при вас.

Вы приобретаете идеальное тело.

Теперь ответьте на вопрос: как на эти слова среагировало ваше бессознательное?

— Хочу!

А что вы хотите приобрести? Вот! Об этом и нужно поговорить. Приобрести «не знамо что» вы не можете. Приобрести что-то абстрактное тоже. Вам нужно приобрести что-то конкретное.

Вы понимаете, что уже прожили определенный промежуток жизни. И в разные промежутки жизни вы имели разные тела. И все они для

☯

Отличие формулы Бодихэлз в том, что вы приобретаете идеальное тело раз и навсегда. Дошли до идеального тела и живете в нем. Вам комфортно в этом теле, и в нем вы будете жить.

вашего бессознательного были идеальными, то есть комфортными. И этот комфорт терять не хочется.

Какие бы габариты сейчас устроили ваше бессознательное так, чтобы его не травмировать? Понятно, что те габариты, которые у вас были в раннем детстве, вас уже не устраивают. Хотя некоторые замораживаются по этому поводу — быть как в 14 лет. Не будет этого. Не нужно стоять иллюзии, достичь этой цели вы не сможете.

Приобрести объективно для себя то, что вы хотите, можно легко. Все зависит от пути. Можно идти и остановиться. А можно дойти до комфорта. И помнить: вы все время приобретаете. Ваша задача — **приобрести**.

Давайте знакомиться

Нас зовут Елена и Геннадий. Наш путь к идеальному телу был долгим. Мы создали формулу Бодихэлз для себя, похудели сами и обучили этой методике за 2 года более 200 человек. 90 % участников программы получили стойкий результат. У кого-то из них вес снизился на 6 кг, а у кого-то почти на 30 кг и остается таким уже более 1 года.



За основу формулы мы взяли физиологию человека и биологические механизмы работы человеческой психики, изложенные в трудах признанных научных корифеев: И. П. Павлова, М. А. Сеченова, В. М. Бехтерева.

Почему мы пошли таким путем? Ответ прост: за свою жизнь мы перепробовали массу «чудодейственных» средств «для похудения», и ни одно из этих средств не удовлетворило нас. Впрочем, давайте обо всем по порядку.

Расскажу о себе первым. Меня зовут Геннадий, по образованию я инженер-строитель, второе образование — психология.

Почему я выбрал этот путь? Начну с того, что 20 лет своей жизни я профессионально занимался спортом. В моем активе звание мастера спорта, в свое время я входил в двадцатку лучших спортсменов на Всесоюзной студенческой олимпиаде. Во время службы в армии выступал на первенстве Вооруженных сил в составе команды, которая стала победителем первенства.

Понятно, что поддержание такого уровня подготовки на протяжении многих лет требует определенной спортивной формы, знания методологии



тренировок, режимов питания. И я все это знаю. Однако эти знания достаточно специфичны, поделиться ими можно только со спортсменами — обычным людям это, как правило, неинтересно.

Достигнув в спорте всего, чего хотелось на тот момент, я принял решение посвятить себя семье. И постепенно мое тело приобрело те формы, которые были комфортны для меня, человека, который резко снизил количество физических нагрузок.

Мой вес плавно рос вместе с моим животом. Когда мое приобретенное «богатство» составило около 20 лишних килограммов, я начал предпринимать попытки вернуться к прежней форме.

Я голодал по методике Поля Брегга. Самый большой период голодания составил 18 дней. Да, я худел. Только мой вес уже через два-три месяца возвращался к прежним цифрам.

После была методика подсчета калорий. Меня хватило на один месяц, и я пришел к своему комфортному весу. Только удержать этот результат мне не удалось — через три месяца мой вес стал больше, чем был изначально.

Практиковал раздельное питание. Работает. Но опять заковыка