



Именно так. Посчитайте раз-два-три, и окажетесь в нужном диапазоне веса.

Фантастика? Обман? Завлекалово?

Решите сами - но только в конце статьи. Тогда и решение будет объективным.

Чтобы отвести сразу возможные сомнения в том, что это - **голая реклама с целью нажиться** на наивных похудантах - заявляю:

все, что написано на этой странице - абсолютно бесплатно!

Итак, **этап первый.**

Заведите дневник похудения. Я предлагаю виртуальный прибор - **похудометр**.

Он - отметит уровень веса.

Он - просмотрит все предыдущие записи и составит интегрированный график (а это очень дисциплинирует).

Он - просчитает динамику и сообщит, какой вес будет у похуданта через год. И через 5 лет (согласно динамике показателей за последние 2 месяца).

Похудометр - очень нужный инструмент в хозяйстве похуданта.

Подробности - [здесь...](#)

Этап второй.

Он - самый главный.

Здесь я набросаю его контуры,

Предлагаю Вам нестандартное поведение для похудения. А именно: **предлагаю ... перестать худеть!**

Прекратите худеть!

Это значит - **перестаньте бесконечно страдать от голода и испытывать мучения от неудовлетворенного аппетита** .

Даю в Ваши руки **метод похудения, где не нужно худеть!**

Вы просто перестанете поправляться, а похудение придет само собой, без всякого голодного напряжения.

Вот потому-то похудение протекает легко и радостно.

Краткое описание "Радостного похудения" [здесь...](#)

Этап третий.

Он просто усиливает действие второго этапа - "Радостного похудения" (похудение пишется через букву "а").

Это - кодирование для похудения. Кодирование использует несколько самых действенных составляющих, имеет индивидуальные, персональные свойства для каждого похуданта.

Детали (только после ознакомления со 2 этапом) - [здесь...](#)

Вот и все. Выполнив эти несложные три этапа - и Вы достигнете цели.

Похудеете легко.

Похудеете радостно.

Похудеете навсегда.