



Все еще пытаетесь сбросить лишние килограммы, но ничего не получается? Один американский писатель, чьи труды неоднократно вызвали массу дискуссий, предложил новый способ похудения. По его словам, этот метод поможет избавиться от 8 кг за 3 месяца, при этом не придется идти в тренажерный зал и ограничивать себя в еде.

Тим Феррис предложил применять для **снижения веса** термодиету. Суть этого метода заключается в намеренном снижении температуры тела. В холоде организм начинает разогревать сам себя и для этого сжигает запасы калорий.

Автор метода убежден, что **с помощью холода можно повысить расход калорий как минимум на 50%**, и при этом не нужно садиться на диету и ходить в спортзал. Феррис лично применяет именно этот способ поддержки массы тела в норме.

В чем же именно заключается термодиета? Например, автор советует избавиться от лишней одежды и отказаться от теплых напитков. **Прежде чем выпить стакан воды, нужно положить в него несколько кубиков льда (этот необычный способ похудеть уже описывался некоторыми специалистами), ежедневно по полчаса принимать холодный душ.**

Кстати, Тим не является новатором в этой сфере. В свое время медицинский эксперт NASA Рей Кронис исследовал влияние температурных колебаний окружающей среды на метаболизм. Он доказал, что холод ускоряет сжигание лишних килограммов.

Новый способ быстро похудеть: термодиета

Автор: Administrator
11.06.2013 14:31 -

Фото glowimages.com