

Привет. Меня зовут Джон. И сегодня я хотел бы поделиться с Вами **необычной** историей о потере веса.

Эта история о том, как я совсем недавно потерял около 32 кг и **наконец-то увидел, что у меня есть пресс** – впервые в жизни в возрасте 40 лет.

Как мне это удалось? Что ж, навряд ли Вы прочитаете в журналах о моем способе похудения.

Но я гарантирую, что он поможет и Вам...

Я не худой по своей природе. Многие годы я **явно страдал от ожирения**.

Когда же я узнал, что в этом не было моей вины?

Это был самый счастливый день в моей жизни...

Я рассказываю Вам мою историю, потому что она, возможно, очень **похожа** на Вашу.

И абсолютно неважно кто Вы – парень или девушка...

Эту историю имеет отношение к **каждому**, кто борется со своим весом и пытается уменьшить объем своей талии.

И если Вы досмотрите это видео **до конца**, а я обещаю, это не займет у Вас много времени, я сделаю нечто большее, чем просто расскажу Вам историю.

Я предоставлю Вам **решение**, которое я открыл для себя и использую по сей день.

Повторю еще раз. Это видео не будет доступно вечно, так что **смотрите, пока у Вас есть такая возможность**.

Если Вы такой же, как и я, то, возможно, Вы долгие годы или даже десятилетия в отчаянии бились головой об стену – а все потому, что у Вас никогда не было плоского, упругого **живота**, о котором Вы так мечтаете.

Я помню, когда я **впервые** увидел у кого-то пресс... Я был в седьмом классе. Мы были в раздевалке после футбольной тренировки.

Я знал, что у моего друга Джоуи было «то самое» тело, по которому сходили с ума девчонки и которое мечтали иметь парни.

Но я никогда не знал, что у него такой

**Отличный пресс!**

Упругий, супер-подтянутый живот, при виде которого мне захотелось пойти домой и сделать тысячу приседаний! И знаете, что? Так я и сделал. А на следующий день у меня все болело, да так болело, что я не мог продолжать выполнять упражнение.

В общем, Вы **понимаете**, о какой фигуре идёт речь.

Никакого жира на талии...

Точёные линии и отличный мышечный тонус – там, где у большинства людей жировые складки.

И когда Джоуи заправлял свою рубашку, ничего не нависало над ремнем.

А знаете, что показалось мне очень странным?

**Джоуи никогда не делал приседаний!**

Он даже никогда не качал пресс в тренажерном зале. Он всегда занимался спортом, но я никогда не видел, чтоб он хотя бы раз взглянул на свой пресс.

Многие годы спустя, когда мой дряблый 83-сантиметровый живот вырос до необъятных 120 см, я начал вспоминать о своем первом знакомстве с тем фантастическим прессом. И знаете, что я сделал?

Я **все** свалил на гены Джоуи!

"Он явно таким и родился! Это единственный ответ!"  
(это я продолжал твердить самому себе)

Несомненно, у Джоуи прекрасная наследственность... Ни у кого в раздевалке больше не было такого пресса, это точно.

**Но следует признать...**

Я обманывал самого себя

Вообще, я **честный** человек, и признать обман было очень и очень нелегко.

Осознание того, что я обманываю самого себя, не пришло ко мне внезапно. В конце концов, я долгие годы пробовал сидеть на диетах, делал приседания и качал пресс.

Все, чего я добился, – я растянул спинные мышцы и уменьшил объем талии на 3... ну, максимум 5 см.

Но у меня не появилось ни одной мышцы брюшного пресса...

Я всегда чувствовал себя неловко в своей одежде.

Я не испытывал никакого желания снять рубашку на пляже или в бассейне.

По сути, мое собственное тело стало мне тюрьмой.

Мой разум хотел того, что мое тело никогда не могло мне дать, по крайней мере, мне так казалось.

Может, это похоже на историю Вашего знакомого

**А может, на Вашу историю**

Сегодня я другой человек.

У меня подтянутый, упругий живот.

В первый раз я увидел свой пресс, каждую его мышцу, в 40-летнем возрасте!

И знаете что?

Он был **лучше**, чем пресс Джоуи!

Я был потрясен, изумлен и сбит с толку!

Как я этого добился?

Для начала я осознал одну истину о приобретении плоского живота, которую практически никто не знает или никогда не выдаст. Она поразит Вас. Вот она...

Самое **лучшее** упражнение на пресс в мире...

это никаких упражнений!

Это может показаться Вам **сущей несуразицей**.

Разумеется, всегда следует находить время и место для правильного выполнения упражнений на пресс.

Но мой плоский живот начал проглядываться еще до того, как я начал делать упражнения, и даже до того, как я успел об этом хотя бы **подумать**.

И вот почему это является той самой **правдой**...

Если Вы слишком усердно качаете свой пресс, Вы лишь укрепляете мышцы под Вашей жировой прослойкой на животе. Это прекрасно, если Вы мечтаете, чтоб Ваш живот стал **еще больше!** Но это не то, чего хотят большинство из нас.

Кроме того, непосредственные упражнения на пресс могут привести Ваше тело в состояние, которое мы называем «перенагрузкой». Она **изматывает** Ваш организм и отбивает **желание** ходить в спортзал и заниматься спортом. Она также может подорвать Ваш **энтузиазм** сесть на диету!

**Сейчас**, возможно, Вы осознаете, почему Вы начали заниматься спортом и бросили через несколько дней или недель. Не знаю, может это длилось несколько месяцев, как у меня.

Существует лучший способ добиться желаемого

И он начинает действовать поразительно **быстро**

Позвольте, я расскажу Вам еще одну коротенькую историю, которая не займет более половины минуты, о том, что **особое внимание женщин** к Вашему плоскому накаченному животу является прекрасным вознаграждением!

Несколько лет назад я сидел в баре со своими 6 или 7 старыми приятелями по колледжу.

Большинство из них за несколько лет изрядно потеряли форму.

В какой-то момент мы заговорили с компанией прекрасных молодых леди, начали шутить, и вдруг ни с того ни с сего одна из **самых соблазнительных** девушек в компании подошла ко мне и сказала мне, флиртуя: «Вау, ты в великолепной форме. **Я хочу увидеть твой пресс!**»

Затем она буквально **задрала** мою рубашку и начала шупать мой пресс! Ко мне подошли 2 или 3 другие девушки и также начали оценивать мой пресс.

Конечно, я был немного смущен. Мои приятели оказались в еще более неудобном положении, так как у них не было такого накачанного пресса. Они тщательно пытались скрыть свои складки на животе. Было достаточно весело.

Не поймите меня неправильно. Женщин волнует не только мужское тело. Но по своему собственному опыту я могу Вам **гарантировать**, что Вы получите намного больше женского внимания, если у Вас будет плоский, подтянутый живот.

По данным нескольких последних опросов среди женщин, самой **привлекательной** частью тела мужчин является **накачанный пресс**.

Согласно результатам, пресс выглядит даже **сексуальнее**, чем бицепсы или грудные мышцы!

Хорошо. Мы только что сказали о том, что **непосредственные** упражнения на пресс могут быть пустой тратой времени и при этом самым неэффективным способом достижения плоского живота и красивого пресса.

Задержитесь еще на минуту, и я поделюсь с Вами **4-мя более действенными шагами** к получению плоского живота, о котором Вы мечтали.

Вот они:

### Шаг первый

Вы должны понять, что каждый день Вы сталкиваетесь с продуктами, которые претендуют на звание «здоровой пищи». В **действительности** они лишь способствуют еще большему отложению жира на Вашем животе.

Возможно, Вы думали, что продукты из непросеянной муки помогают сбросить вес, или же Вас ввели в заблуждение, что соевое молоко является одним из самых полезных напитков.

Подумайте еще раз!

Возможно, эти продукты лишь увеличивают жировую прослойку на Вашем животе! Через минуту я Вам расскажу, где Вы сможете приобрести **настоящие продукты питания**, сжигающие жир.

### Шаг второй

Пожалуйста, не вводите на все эти бесполезные пояса и пластыри для похудения, которые Вы знаете по рекламным роликам. Я пробовал кое-что из них – они бесполезны.

**Они абсолютно не сжигают жир на животе!**

Мы уже обсудили, почему упражнения на пресс не являются самым эффективным способом получения пресса на животе. А эти пояса и пластыри для похудения Вам не помогут, не верьте рекламе!

И пусть красивые модели в **идеальной физической форме**, мелькающие в этих рекламных роликах, не сбивают Вас с толку. Я в этом бизнесе более 10 лет и я могу Вас уверить в том, что эти прекрасно сложенные модели добились своих идеальных тел отнюдь не благодаря тем вещам, которые они рекламируют.

Их идеальные пропорции объясняются лишь тем, что они ведут **действительно** спортивный образ жизни, тренируются, правильно питаются и имеют правильную установку.

Шаг третий

Вам не нужно тратить кучу времени на **изнуряющие тренировки** 4-5 дней в неделю, для того чтобы добиться желаемого результата, несмотря на советы Ваших инструкторов и журналов о фитнесе.

Вместо этого, через пару минут я Вам дам шанс узнать об **уникальных** тренировках, которые будут более эффективными, чем долгие и скучные занятия в тренажерном зале, и позволят Вам избежать монотонных тренировок – не знаю, как Вы, а я не в большом восторге от того, чтобы бежать или крутить педали «в никуда».

Шаг четвертый

Это очень важный факт, который Вам просто **необходимо** понять, если Вы хотите сэкономить сотни или даже тысячи долларов.

Вы не должны принимать эти фальшивые таблетки для сжигания жира, которые пытаются Вам навязать каждый сомнительный вебсайт!

Несмотря на то, что действительно **существуют** добавки, которые чудесным образом улучшают Ваш обмен веществ, большинство являются лишь пустой тратой Ваших денег.

Страница за страницей каждого журнала о фитнесе посвящена ни чему иному, как так называемым «сжигателям жира», которые лишь стимулируют Ваши надпочечные железы и изнашивают Ваш организм.

Они не помогут Вам сбросить вес. В действительности они могут даже убить Вас. Держитесь как можно дальше от этих никчемных стимулирующих таблеток для похудения.

Хорошо, мы обсудили 4 шага, которые Вам необходимо запомнить. Итак, какой же способ является **самым эффективным** для того, чтобы избавиться от упрямого жира на животе и добиться подтянутого плоского живота, к которому Вы так стремитесь?

Я хочу Вам представить моего друга, профессионального тренера по брюшному прессу, Майка Гири.

Он является всемирно известным персональным тренером и дипломированным диетологом.

Его принципы надежны, проверенны и доказаны не на десятках, а на сотнях и даже тысячах людей, таких как Вы и я.

Программа-бестселлер Майка «Правда о красивом прессе» раскрывает секрет **реального** достижения прекрасного пресса.

На сегодняшний день более **263 000** человек в 154 странах уже пользуются данной программой.

И я один из них. Я могу ручаться за нее. Доверьтесь мне! Майк плохого не посоветует. И он помог мне заполучить желаемый пресс, который сегодня я поддерживаю, занимаясь спортом.

Просто посмотрите на эту карту ниже. На нее нанесены почтовые индексы населенных пунктов, в которых проживают тысячи приверженцев программы в одних только Соединенных Штатах Америки!

Без преувеличения, это **единственная** программа, которая поможет Вам иметь подтянутый, накачанный, плоский живот, которым Вы так хотите любоваться в зеркале ванной комнаты каждое утро.

И раскроет Вам **секрет**, как сохранить данный эффект на всю жизнь.

Не на день или неделю, а на десятилетия.

Он выходит **за рамки** простых тренировок и рекомендаций по питанию и показывает Вам, как **дать себе установку**, которая поможет вступить на путь настоящего спортивного образа жизни. После ознакомления со всей программой Вам больше не придется бороться с нездоровыми диетами или с мотивацией к занятиям спортом!

Я познакомлю Вас поближе с программой Майка буквально через минуту. Но сначала я хотел бы поделиться с Вами тем, что испытали **другие**.

Например, Джон Хаулетт, президент компании «Healthy-Sunshine Inc.», говорит: «Майк, в этом году я пользовался системой «Правда о прессе» 5 месяцев или около того, и результаты превзошли все ожидания! Я потерял около 7-8% жира, моя талия уменьшилась на 7,5-10 см, я сбросил 11 кг меньше и у меня прекрасный пресс!»

Лит Карни из Австралии, которого программа полностью преобразила, говорит: «Майк, об этой программе я твердил месяцами, говоря себе, что куплю ее со следующей зарплаты... со следующей зарплаты... со следующей зарплаты...»

Лит наконец-то приобрел ее и вот, что он говорит о ней: «Программа просто невероятна!»

«Перед тем как я начал пользоваться программой, я регулярно бегал, периодически тренировался, но постоянно набирал в весе. Я этого не осознавал, пока мой друг не

показал мне мою фотографию, сделанную на пляже. Я ужаснулся!!!! Я знал, что должен был что-то с этим делать, но мне не удавалось избавиться от моих килограммов.

Все изменилось, когда я начал следовать программе «Правда об красивом прессе». За полгода я сбросил 11,5 кг и уменьшил избыток жира в своем организме с 30% до 11%!»

Майк Кастанеда из США вернул свою 80-ти сантиметровую талию в возрасте 38 лет! Он говорит: «Мне никак не удавалось избавиться от последних 5 кг, которые я мечтал сбросить. Недавно я начал следовать Вашим советам и наконец-то это свершилось! Майк, я сделал это благодаря Вашему методу, который я считаю просто гениальным!»

*Вот несколько уникальных вещей, которые я понял благодаря программе Майка*

**На странице 42** Майк описывает 13 видов продуктов питания, которые помогают бороться с жиром на животе. В этот список входят не только обычные фрукты и овощи, ведь каждый о них знает. Он перечислил продукты, которые действительно помогут Вам избавиться от лишних килограммов, и некоторые из них Вас очень удивят!

**На странице 5** я познакомился с приемом в 6 шагов, который более важен, чем любая тренировка или диетические предписания. Верите Вы или нет, но я гарантирую Вам, что у Вас появится мотивация, и Вы встанете на путь нового спортивного образа жизни!

**На странице 7** благодаря Майку я узнал одну удивительную штуку, которая полностью изменила мое представление о фаст-фуде. Признаюсь Вам, что я каждый день пытался преодолеть тягу к нездоровой пище. Тогда у меня было трудное время, ведь приходилось обращаться к диетологу и переходить на здоровую пищу, так как у меня была ужасная зависимость от фаст-фуда. Но после того, как я узнал об этой самой штуке, я отдаю предпочтение здоровой пище и время от времени балую себя фаст-фудом. Я слежу за этим балансом и до сих пор радуюсь своему прессу! И это здорово.

**Весь раздел 4.0** посвящен 5 продуктам, способствующим ожирению, которые большинство людей принимают за здоровую пищу, но которые на самом деле сводят все Ваши попытки похудеть на нет! Да, Вы думали, что эти продукты являются здоровой пищей, но Майк убедит Вас в обратном. И когда Вы исключите их из своей диеты, Вы не заметите, насколько быстро Вы избавитесь от лишних килограммов. Верите Вы или нет, Вы, как и многие другие, покупаете эти продукты почти каждый день.

**На странице 93** Майк показывает Вам, как подходить к тренировкам творчески и каждый раз по-новому. Это один из ключевых моментов поддержания Вашего интереса и мотивации. Знаете, Вам необходимо поддерживать Ваш интерес к упражнениям, иначе Вы не сможете их начать. И это проблема №1 для большинства людей. Майк предлагает поразительно эффективное и простое решение данной проблемы. Позвольте сказать, что существует большая разница, будете ли Вы через год выглядеть иначе или точно так же. Все зависит от Вас: если Вы довольны собой, то продолжайте в том же духе. В этом есть здравый смысл. Но если Вы хотите измениться, то Майк расскажет Вам, как это сделать, вплоть до самых мельчайших подробностей.

**На странице 29** описана фантастическая уловка с питанием, которая позволит Вам убедить свой организм в том, что Вы не голодны, и сохранить высокую скорость обмена веществ, так что Вы будете сжигать жиры постоянно! Большинство цельнозерновых диет внушает Вашему организму чувство голода, и именно поэтому Ваш организм продолжает

запасаться жирами. Он это делает из благих намерений – он ведь думает, что Вы голодны! Но существует способ его обмануть.

**На странице 23** описан вид насыщенных жиров – вот это Вас действительно шокирует, Вы, наверное, сочтёте меня идиотом, и все-таки – насыщенных жиров, которые полезны и даже поддерживают процесс сжигания жиров!

**На странице 114** Вы узнаете о секретном оружии – 6 уникальных упражнениях, которые, как никакие другие упражнения в мире, помогут Вам накачать упругий пресс и избавиться от лишних жиров. А главное – никто в обычном тренажерном зале не знает секрета этих уникальных упражнений. И это вовсе не упражнения на пресс, вот что круто!

И вот что просто **замечательно**...

Вам потребуется не больше **минуты**, чтобы приобрести революционную систему Майка для пресса уже сегодня. В действительности Вы получите ее в течение каких-то нескольких секунд.

Не нужно ждать никакой посылки, Вы получите **мгновенный доступ** к программе «Правда о прессе» всего за 30 секунд! Здорово, не правда ли?

Более того

В придачу к системе «Правда о прессе» Вы получите от Майка несколько невероятных бесплатных бонусов в рамках ограниченного предложения.

Посмотрите сами

Первый бонус – это DVD, который называется «5 шагов к гарантированной потере веса»! Вы когда-нибудь смотрели телевизионное шоу «Потерявший больше всех»? Очень сексапильная, в прекрасной физической форме инструктор этого шоу Ким Лайонс вместе с Чадом Такеттом, президентом «Global Health and Fitness», расскажут Вам об этих 5 шагах. Кроме того они поделятся с Вами абсолютно бесплатно новым удобным графиком приемов пищи! Также у Вас есть возможность пообщаться с Ким Лайонс в режиме реального времени, так как это входит в бесплатный интерактивный онлайн-доступ! Стоимость этого DVD составляет 79,99\$, но Вы можете получить его абсолютно бесплатно, если Вы закажите программу «Правда о прессе» сегодня!

Второй подарок Майка, который Вы можете получить сегодня, это «4 аудио эффективного фитнеса». Вы можете получить четыре первые ключевые аудио из этой серии абсолютно бесплатно. Вы возможно уже знаете, что единственная, самая важная часть успеха достижения идеальных пропорций, к которым Вы стремитесь, находится в Вашем сознании. Мы говорим о том, что необходимо начать действовать, суметь сохранить стимул, продолжать постоянно тренироваться и отказаться от еды и привычек, которые, как Вы знаете, вредят Вам. Но, по-видимому, все мы пренебрегаем большинством из этих аспектов. И некоторые – больше чем другие. Итак, эта серия поможет Вам справиться с этим.

Данные аудио-бонусы являются одними из самых эффективных методов в мире по достижению любых целей, которые Вы поставили перед собой. Секретные приемы воздействия на мышление – для гарантии того, что Вы устоите перед своими пристрастиями в еде, сохраните свою мотивацию. И уникальные способы не сбиться с

пути достижения быстрых результатов! Стоимость бонуса составляет 45,95\$, но сегодня Вы получите его бесплатно!

И, наконец, Вы также получите «8-недельную комплексную программу похудения с помощью гантелей и веса тела»

От всемирно известного тренера Крейга Баллантайна

Это супер-эффективная программа снижения веса, которая включает в себя специальные комбинации упражнений на вес тела и с гантелями для получения быстрых результатов за 8 недель! Это отличные упражнения, которые можно также выполнять дома! Данная электронная книга **стоит 24,95\$, но Вы можете получить ее бесплатно, если Вы приобретете программу «Правда о прессе» сегодня!**

Розничная цена всего комплекса Майка составляет 200,88\$.

Но подождите! Вам не нужно платить двести долларов. Вы даже не должны платить и половины этого. Вам даже не придется заплатить и половины от сотни долларов! И даже не 49\$!!!

Только на **ограниченный период времени** и только через видео Майка, которое Вы смотрите прямо сейчас, Вы сможете получить все это... программу «Правда о прессе» **целиком**, плюс **гарантия** на стопроцентный возврат денег в течение 8 недель без лишних вопросов и проволочек, **ПЛЮС** все три этих умопомрачительных бонуса всего за 39,95\$!

Вы можете в это поверить? Вы получите все это за 39,95\$!

Если Вы подумаете об этом исходя из 8 недель, за которые Вы достигнете желаемых Вами пропорций, то на один день приходится 67 центов!

Ну же.... Даже Ваш утренний кофе или чай стоит более 67 центов.

Если сегодня у Вас будет личная копия программы Майка, Вы захотите уйти с головой в его «13 продуктов питания, сжигающих жир», как я их называю. Этот раздел начинается на странице 42.

Вы начнете ощущать прилив энергии и очень быстро заметите, что теряете в весе!

После этого Вы начнете замечать, что большинство Ваших привычных **пристрастий в еде** просто испарились.

Это потрясающее чувство. Оно заставит Вас упорно добиваться того, чтобы, наконец, увидеть в зеркале пресс Вашей мечты.... В одно мгновение плоским!

Подумайте об этом:

Больше никаких складок над ремнем... никакого заточения в эту «модную» одежду, которая лишь скрывает жир. Давайте взглянем правде в глаза, тот, кто придумал старую поговорку «одежда красит человека», возможно, был портным, страдающим от ожирения! Без сомнения, одежда – это прекрасно, но через 8 недель Вы будете носить (или не будете!) все, что только захотите. Это просто фантастика!

Только представьте себе, как великолепно Вы будете себя чувствовать!

И все что Вам нужно сделать, чтобы почувствовать все это и начать прямо сейчас, – это принять предложение Майка без малейшего риска для себя.

Просто нажмите на кнопку под этим видео, и все это станет Вашим... каждый бонус, каждая уловка, каждый секрет на пути к плоскому, подтянутому, красивому прессу всего за 39,95 \$ без малейшего риска!

Нажмите на кнопку прямо **сейчас** и – поехали!