

## Почему не худеем во время оразы (дополнено)?

Автор: Administrator

25.07.2012 19:08 - Обновлено 26.07.2012 19:36

---

**ВОПРОС:** Ассалям алейкум брат!

Я несколько лет соблюдаю пост и заметил, что за время поста никто не худеет, а наоборот, многие набирают вес. Если подумать, должно быть наоборот, мы должны худеть. Как понимать такой вариант?

Шиит.

**ОТВЕТ:** уа алейкум ас салям брат!

Сами подумайте, как люди будут худеть, если они живут как будто последний день в этом мире или в голодной стране, где на завтрашний день нет продуктов питания. Поэтому перед утренним намазом едят до отвала, потом лежат и не могут уснуть от полного желудка. А как ведут себя многие из вас во время разговения, вообще молчу – съедают несколько порций, потом до сна еще несколько раз! Куда девается лишняя калория?! Как всегда, в таких случаях превращается в подкожный жир. А вы собрались еще похудеть!J

Если хотите провести пост с пользой для себя, то мой вам совет – занимайтесь легкой физкультурой в дневное время, давайте нагрузку своему организму, мышцам, не бойтесь полезной усталости и не слушайте советы безграмотных имамов, которые предлагают не нагружать себя физическими усилиями и лежать целый день с поднятыми вверх ногами – пусть сами они лежат, а вы занимайтесь полезными делами для своего организма. А как начнется время разговления, съешьте 5-7шт мясистых фиников, орешки разные, которые обеспечат ваш организм минеральными элементами и витаминами, выпейте не сильно горячий зеленый чай с натуральным (!) мёдом и совершите намаз магриб. У кого давления низкое, зеленый чай не советую, надо постепенно переходить к зеленому чаю, а не сразу – рекомендую купить дорогие сорта, а не мусор, который продается в пакетиках и магазинах! Пока закончите намаз, пройдет 15-20 минут и желудок ваш будет готов принять нагрузку, т.е. основную пищу. После намаза у вас уже аппетит немного пройдет, поэтому можете съест половину порций ужина. Только не обжорствуйте. Лучше всего старайтесь сильно не грузить свой желудок сразу же обильной пищей - мясом и тяжелыми продуктами, разделите основной ужин на несколько порций до сна. Если вы в гостях, то не забывайте, что позже

## Почему не худеем во время оразы (дополнено)?

Автор: Administrator

25.07.2012 19:08 - Обновлено 26.07.2012 19:36

---

успеете еще у себя дома немного перекусить, оставьте место в желудке. Не забывайте, что живем не одним днем!

Однажды в ресторане увидел 4-х человек, т.к. один из них первым поздравывался, когда я вместе с сопровождающим мимо проходил, хотя не мог вспомнить его. Все были солидно одеты. Я в свою очередь ответил всем салямом и сел в соседний столик. На мой громкий салям, хотя поднимали свои головы со своих тарелок, никто из них не ответил, а дальше продолжали обжорствовать. Одного из них узнал, потому что в киосках продают его DVD диски с лекциями вместе с двумя братьями – проповедники с юга. Поэтому случайно стал наблюдать за ними с соседнего стола. Если бы видели, как одни опустевшие тарелки заменялись другими полными.... Терпение не хватило, чтобы наблюдать за ними, поев свой заказ, ушел через полчаса. Никогда не думал, что эти люди, которые проповедуют Сунну с высокой трибуны, пошли своим обжорством против Сунны! Возможно, они считают, что «**на халяву и укус сладкий!**»

Так называемые сектанты, под названием «Суннисты» - обжорствовать это тоже большой грех, это против Сунны, читайте соответствующие хадисы против обжорства! Аллах также не любит обжорствующих и расточительствующих – читайте соответствующие аяты Корана!!!