

Саша Смелая

Мотивация к похудению

То, о чем вы еще не думали



Саша Смелая

**Мотивация к похудению.
То, о чем вы еще не думали**

«Издательские решения»

Смелая С.

Мотивация к похудению. То, о чем вы еще не думали /
С. Смелая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839690-8

Что мотивирует тех, кто худеет на 10, 20 и 50 кг? Где берут силы эти люди? Все просто! Они убирают из своего подсознания все ненужные блоки и становятся другими людьми! Иди с нами верной дорогой к стройности, здоровью и красоте.

ISBN 978-5-44-839690-8

© Смелая С.
© Издательские решения

Содержание

Мотивация к похудению, или Как начинается путь к стройности	6
Кто такие счастливые люди?	7
Примеры из жизни	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мотивация к похудению То, о чем вы еще не думали

Саша Смелая

© Саша Смелая, 2017

ISBN 978-5-4483-9690-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мотивация к похудению, или Как начинается путь к стройности

Начать худеть не так и сложно, главное, сильно захотеть! – именно так говорят те, кто всю жизнь красуется стройной фигурой без сантиметра жира. Природа наделила этих людей врожденной стройностью. Не потому, что у них такая генетика – вовсе нет. Просто они либо очень подвижны, либо едят в меру, либо... очень счастливые люди. Да-да, не удивляйтесь, что в книге о похудении мы говорим именно о состоянии души. Потому что счастливые люди всегда стройные. У них нет зависимости от еды. Им не надо заедать стрессы и депрессии. Им не хочется поглощать тонны конфет, чтобы снизить порог эмоциональной усталости. И им совсем не нужно есть лишнее. Если мы говорим о женщинах, то такие девушки, пополнив после родов, не впадают в панику. Они спокойно едят булки с вареньем во время беременности и пока ребенку не исполнится полгода, а потом за месяц-два скидывают все лишнее и снова становятся стройными и счастливыми. Так кто они эти счастливые люди? Инопланетяне или такие же, как мы все? Где они черпают силы для счастливой и стройной жизни? И как научиться их мудрости?

Кто такие счастливые люди?

Счастливые люди среди нас. Думаете, они не ходят на работу, катаются по райским островам и в их жизни не происходит ничего грустного? Они обычные люди, вот только настрой на все у них другой.

В этой книге мы приведем примеры таких людей. Те, с которыми нам посчастливилось встретиться в процессе нашей работы над проектом «Ешь Смело».

Примеры из жизни

Карина, 32 года, мать двоих детей

Девушка всегда мечтала иметь большую семью, поскольку и сама из семьи, в которой воспитывалось трое детей, причем она была старшей.

Долгое время девушка не могла забеременеть. Затем первая беременность закончилась выкидышем. При этом она всегда говорила: я все равно рожу 2—3 детей.

Сегодня она мать двоих детей: девочке 3 года и мальчику 7 месяцев.

Обе беременности протекали не слишком хорошо, заканчивались кесаревым сечением. Во время беременностей девушке очень хотелось булок с молоком или сливками. Она пекла дома пирожки и за день выпивала 2 литра молока с этими пирожками. Муж – сторонник стройности – молча соглашался с потребностью жены в калорийной пище. И эта самая девушка спокойно поглощала булочки, жирные мамины котлетки, сливки и прочие радости толстяков. Она была счастлива от того, что беременная и что ест вкусную ароматную еду. Она смотрела на мир счастливыми глазами и говорила: «Я поправилась на 20 кг, у меня просто необъятных размерам попа. Оказывается, когда я полнею, у меня увеличивается именно попа и ноги, а грудь почти не поправляется. Ну и ладно, я знаю, что после родов снова похудению и куплю себе новые красивые вещи». Это было во время первой беременности. Через полгода после рождения дочки молодая мама стала еще стройней, чем раньше. Она выглядела просто потрясающе.

Вторая беременность принесла еще больший аппетит и еще больше лишнего веса. Когда новорожденному мальчику было всего месяц, наша героиня выглядела полной и уставшей. Двое детей, еще незажившие до конца швы после кесарева, бессонные ночи... Она качала коляску, а трехлетняя дочь все время просилась к ней на колени, просилась на руки. И девушка удивительным образом находила во всем этом гармонию. Когда родственники начинали ей сочувствовать и хотели помочь, она говорила: «Что вы?! Да, я устала, но я счастлива от этой усталости, ведь у меня есть то, что я хотела». Когда не слишком корректные люди намекали ей на то, что она стала толстухой, на губах этой девушки появлялась добрая улыбка.

«Да, такого живота у меня еще не было! Я наслаждалась едой как никогда. Когда сыну исполнится полгода, от жира не останется и следа!».

– А разве тебе не захочется снова есть булки? – спрашивала соседка.

– Я была беременной, мне хотелось булок, и я позволяла себе их есть. Я была счастлива ощущать их вкус. А теперь я хочу быть красивой мамой для своих детей. Вкус булок я уже знаю, а вот вкус от удовольствия быть мамой двоих детей и при этом иметь красивую фигуру я еще не ощутила. И я этого хочу!

Сегодня мальчику 7 месяцев и его мама похудела на 20 кг. Она стройная, красивая и счастливая! Думаете, ее дети не болеют и ей не достаются бессонные ночи? Думаете, она не готовит мужу макароны или ее супруг не ест по вечерам? Она также, как многие, готовит на всю семью. Муж и дочка едят булочки и прочие вещи, которые теперь она себе не позволяет. Кроме того, она кормит сына грудью. Она живет так же, как все мы. Но она счастлива от этой жизни, а потому жизнь платит ей взаимностью.

В каждом деле она видит только положительное. Даже в поедании булок и лишнем весе она видела пользу.

– Я всегда держала себя в форме. Не ела ничего лишнего, потому что знаю, что склонна полнеть. Но вот во время беременности решила посмотреть: а как это есть, что захочу! Я наслаждалась этим периодом. Но теперь понимаю, что все-таки быть стройной еще большее

наслаждение, чем есть все подряд! Для меня это опыт, и я рада, что он есть, – так рассказывала Карина о себе.

На вопрос, как она так быстро похудела, героиня нашего рассказа засмеялась.

– Спорт, правильное питание и исключение ненужных продуктов (показывает на тарелку с печеньями). А самое главное, это настрой. Я пошла в спортзал в весе больше 80 кг. Было тяжело встать на беговую дорожку. Но я представляла себе, что покоряю новую вершину. Представляла, как пойду весной в парк с коляской и дочкой за руку в новом платье с красивой фигурой. Как гордятся мной муж и дети. Ведь быть стройной – это не только красиво, но и статусно! А главное, это здоровье!

Нужно не ставить себе узких рамок, типа, я похудею на 20 кг за месяц. Это глупо загонять себя в угол! Просто решите, что будете худеть и обязательно справитесь с лишним весом. Потом определите, что будете для этого делать. И каждый день маленькими шагами идите к намеченной цели. И кажется, что каждый день результатов и не видно. Даже в зеркале вы особо не замечаете перемен. Но через 2 недели ваша подруга или мама или та же самая соседка скажет: кажется, ты похудела...

Вес набирается незаметно и также незаметно он слетает.

Совет всем худеющим от Карины: отнеситесь к исключению сладкого или мучного из своего рациона не как к лишению, а как к новому опыту, как к лекарству от лишнего веса. Вместо того, чтобы пить таблетки, лучше не есть конфетки! Когда мне осталось кинуть 10 кг, я прочитала книгу «Я знаю, как худеть» (автор Саша Смелая) и это издание дало мне новые силы. Потому что все худеющие похожи: нам нужно верить в себя!!!

Я извлекаю положительные стороны из всего, что происходит в моей жизни. Любые неприятности заканчиваются, и снова наступает белая полоса. Любые ошибки можно исправить, и это приятно делать! Будьте счастливы от усталости, потому что потом отдых особенно ценен. Будьте счастливы от бессонных ночей с детьми, потому что потом они уже не будут маленькими. Будьте счастливы, что поправились, потому что потом так приятно снова вернуться к красивой форме и услышать от мужа: как ты прекрасна! Будьте счастливы отказаться от хлеба и начать есть морковь, потому что вы же знаете, какую пользу сейчас несете самой себе. Будьте счастливы от всего, что вас окружает!

Другая наша героиня Ирина. О ней был небольшой пост на нашем сайте: Ешь Смело: <http://eshsmelo.ru/sekret-stroynykh/>.

Наше знакомство началось давно, более 10 лет назад. Помню, как она прочитала, что грейпфрут помогает худеть, особенно если есть его с кожурой. Помню, как она съедала в день по этому фрукту вместе с ужасно горькой шкуркой. Потом у нее болел желудок, болел кишечник, и она несколько лет не могла смотреть на эти фрукты. Думаете, она похудела от грейпфрута?

– После того, как я съедала этот кошмар, у меня разгорался просто сумасшедший аппетит. Да что там аппетит! Мне нужно было заесть горечь, которая переполняла меня, – поделилась Ирина с нами, смеясь. Оптимизму этого человека можно только позавидовать!

Ее супруг, вдохновленный желанием жены быть всегда красивой и стройной, покупал той самые рекламируемые пояса для похудения, вибротренажеры, которые приклеивают на живот и другие вещи из раздела «похудение без хлопот». Ирина постоянно использовала жиросжигающие крема. При встрече она смеялась:

– Ну и что, что это ничего не помогает, зато я все испробовала и теперь знаю, что похудеть можно только на реальных вещах.

Тогда она купила пароварку, а потом мультиварку. Ела много овощей, сырых, тушеных, вареных. Готовила их с мясом. Через месяц – минус 7 кг. А сколько энергии!

Ирина – это солнце. Которое всегда светит. Она не пасует перед трудностями, не впадает в уныние и не начинает заедать стресс.

– Я в течение месяца использовала вибро-бабочку для сжигания жира с области живота. Было лето, жара и этот неудобный массажер... Через месяц не сгорело ни грамма жира. Я даже расплакалась, когда поняла это. Но помню, сколько сил прибавилось в моей душе, словно я еще больше разозлилась на лишний вес и саму себя. Я готова была горы свернуть, чтобы достичь желаемого – минус 5 кг (это для начала).

Ирина – уникальный человек. Сидя с вами за столом, она может с удовольствием поглощать майонезные салаты, колбасу и даже хлеб. Она может есть в новогодние праздники, и при этом через неделю снова быть с плоским животом.

На вопрос: как она это делает, Ирина отвечает:

– Я знаю, что все должно компенсироваться. Если сегодня я ем за троих, значит, завтра и еще недельку нужно растратить полученную энергию. Стараюсь после обильных застолий есть больше овощей. И, так сказать, перехожу на правильный рацион. Конечно, безумно хочется продолжения банкета, но зачем мне жир на теле? Я знаю, что это такое и как тяжело летом, когда хочется одевать облегающие футболки и легкие платья.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.