



Наталия Борисовна Правдина
Шоколадка для души, или Похудей за 30 дней
Серия «Шоколадка для души»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6085978

Шоколадка для души, или Похудей за 30 дней: Издательский дом Наталии Правдиной; М.; 2009

ISBN 978-5-91207-277-2

Аннотация

Мои дорогие читательницы! В ваших руках – настоящее лакомство для души. Серия так и называется «Шоколадка для души». Ведь не секрет, что мы, женщины, так любим находить уладу в шоколаде! Единственная проблема заключается в том, что настоящий шоколад не очень-то благоприятно сказывается на наших изящных талиях. Вот и пришла мысль создать альтернативу излюбленному «женскому утешению».

Содержание

Послание от автора	4
Суббота	5
Воскресенье	9
Понедельник	11
Вторник	14
Среда	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталия Борисовна Правдина

Шоколадка для души, или Похудей за 30 дней

Послание от автора

Мои дорогие читательницы!

В ваших руках – настоящее лакомство для души. Мы так и назвали эту серию «Шоколадка для души». Ведь не секрет, что мы, женщины, так любим находить усладу в шоколаде! Единственная проблема заключается в том, что настоящий шоколад не очень-то благоприятно сказывается на наших изящных талиях. Вот и пришла мысль создать альтернативу излюбленному «женскому утешению».

В этой новой серии вы найдете:

- Все, что вам необходимо для создания хорошего настроения.
- Добрые слова, позитивные мысли.
- Созданные специально для вас роскошные иллюстрации.

Пожалуйста, получите как можно больше удовольствия от этой «шоколадки». Приятного вам чтения и прекрасного настроения!

Ваша Наталия Правдина



Суббота

Станьте звездой!

Здравствуйте мои дорогие, я вам очень рада!

Поверьте, вы не случайно взяли в руки эту книгу, ведь путеводная нить вашего желания ведет вас к его исполнению. И я знаю, о чем вы так сильно мечтаете. Вы мечтаете быть прекрасной! Поверьте, что сейчас – лучшее время для этого! Вы можете взять ответственность на себя по отношению к своему физическому телу и преобразить его. Вы – звезда, которую зажигаете вы сами. Ваша главная задача – выработать такую модель жизни, которая станет примером для всех. Для этого вам надо научиться относиться к своему телу как к драгоценности, любить себя и мыслить только позитивными категориями. Таким образом, вы не только станете привлекательными и энергичными – вы принесете огромную пользу и окружающим. Почему? Потому что вы станете символом здоровья, красоты и удачи. Надеюсь, для вас не секрет, что красивым и стройным люди склонны доверять больше? И что они очень часто становятся лидерами?

Надеюсь, я вдохновила вас? Отлично, тогда вперед!

Поверьте, вы легко можете не только похудеть за тридцать дней, – через месяц вы запросто сможете взять судьбу в свои руки.

Секрет моей методики доступен всем без исключения, независимо от возраста. При чем вам не придется мучиться приступами голода, с возделением поглядывая на дверцу холодильника, за которой скрываются всякие вкусности. Вам не нужно будет изо всех сил напрягать волю (вы ведь пока сомневаетесь, что она у вас вообще есть). Вам просто нужно будет поверить в то, что я для вас открою, и следовать моим советам, внимательно прислушиваясь к собственному, я уверена, прекрасному и любимому телу. И тогда путь к стройной фигуре будет для вас только в радость! А первый шаг на пути к осуществлению вашей мечты вам надо сделать прямо сейчас: начинайте концентрироваться на том хорошем, что уже есть в вашей жизни. Это не значит, что вы должны закрывать глаза на что-то, что кажется вам плохим или недостойным. Это значит, что, начиная с этого момента, вы каждый раз будете делать свой выбор – выбор в пользу только позитивных и радостных мыслей и переживаний.

Прямо сейчас скажите себе:

**Я здоровое и радостное существо. С каждым днем, с каждым днем
мое тело становится все лучше и лучше.**

Это станет первым шагом на пути к прекрасным переменам, которые ожидают вас. Ведь вы только что задекларировали свое намерение, а это дорогого стоит! Только не забывайте утверждать это каждый день!

Подобное притягивается к подобному. Думая о хорошем, замечая прекрасные мгновения жизни, выделяя в людях положительные качества, вы постепенно начинаете притягивать к себе успех и хороших людей, радость и удачу, веселье и смех. Запомните, все, кто чего-либо добились в жизни, всегда верили в свои силы и в то, что могут достичь всего, чего пожелают. Например, похудеть на тридцать килограммов. Или на десять. Или на пять...

Но мне почему-то кажется, что чаще всего вы, милые женщины, оцениваете себя гораздо хуже, чем того стоите. Возможно, вы преувеличиваете масштабы «трагедии» и видите проблему там, где ее нет. Вы знаете, что существуют специальные формулы для расчета идеального веса? Самая простая формула, формула Брока, рассчитывается так: для того чтобы точно определить свой нормальный вес, необходимо от своего роста (в см) отнять число 100 (если вам больше сорока). А для тех, кто моложе, от своего роста в сантиметрах следует отнять число 110.

Например, ваш рост 165 см, вам 28 лет: $165 - 110 = 55$. То есть 55 килограммов, это физиологический предел для вашего роста. Или другой пример, вам 45, ваш рост 178 см: $178 - 100 = 78$, 78 килограммов – это ваша норма.

Я так и слышу возмущенные голоса: «С таким весом я буду просто огромной!», «Это слишком много для моего роста!», «Я и так столько вешу, но считаю себя толстушкой!»

Окрою вам еще одну азбучную истину. Все люди по своей костной структуре делятся на нормостеников, гиперстеников и астеников. Нормостеников больше всего – это люди с пропорциональными размерами тела и нормальным обменом веществ, которые обычно полнеют, когда неправильно питаются и мало двигаются.

У астеников обычно тонкие кости, узкие плечи, длинные руки и ноги. У них очень быстрый обмен веществ и они могут потолстеть только если долгие годы каждый день будут налегать на дрожжевое тесто и сладкое.

У гиперстеников, или ширококостного типа, широкие плечи, бедра и грудная клетка и довольно короткие ноги. У этого типа самый медленный обмен веществ и они быстрее всех полнеют при излишках в питании.



У кого-то кости широкие и тяжелые, а у кого-то косточки совсем тонкие – и именно это определяет общее впечатление от фигуры. Определить, к какому типу вы относитесь, можно, измерив ширину запястья, там, где косточка. У людей астенического сложения окружность запястья меньше 16 см, у нормостеников 16–18 см, у гиперстеников – 18 см и больше. Если женщина с широкими костями будет морить себя голодом, она все равно не будет похожа на легкую газель, просто потому что так распорядилась природа. Но стать стройной и подтянутой – по силам любой из нас!

Вы уже измерили свое запястье? Теперь вернемся к формуле Брока. Те вычисления, которые мы уже сделали, показывают ваш нормальный вес, если ваша фигура – фигура нормостеника. Если вы относитесь к тонкокостному типу, то от полученного результата надо отнять еще десять процентов своего веса. Например (в случае если вам больше сорока): $178 - 100 = 78$; $78 - 7,8 = 72,2$ кг – это ваш идеальный вес.

Если вы гиперстеник, то к полученному результату надо прибавить десять процентов своего веса. Например, (если вам меньше сорока) $165 - 110 = 55$; $55 + 6,5 = 61,5$ кг.

Разобрались?

Повторим еще раз.

Вы моложе сорока: от роста в сантиметрах отнимаем 110.

Вам больше сорока: от роста в сантиметрах отнимаем 100.

Для нормостеников эта цифра – идеальный вес. Если вы гиперстеник, то прибавляете к этому результату еще 10 процентов, если астеник – отнимаете.

Приведу еще одну формулу для тех, кто хочет себя перепроверить. Индекс Адольфа Кестле (индекс массы тела, ИМТ) рассчитывается по формуле: $\text{ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост(м)}^2$.

Допустим ваш рост 1,65 м, а вес 60 кг. Рассчитываем индекс так: $60 / 2,72$ (рост в квадрате) = 22, 05. Ваш индекс – 22, это – норма.

Если ваш индекс равен цифре 15 или еще меньше, то у вас острый дефицит массы тела; индекс 16–19 – недостаточная масса тела; 20–25 – радуйтесь, это норма; 26–30 – у вас избыточная масса тела; 31–35 – ожирение первой степени; 36–40 – ожирение второй степени.

Запомните, это физиологические нормы для здоровых женщин, которые используются во всем мире! И не надо кивать на моделей многие из них еще не сформировавшиеся подростки 14–15 лет, а у других ярко выраженная дистрофия. А вы хотите быть прекрасной женщиной, в расцвете своей красоты и женственности! Какой бы бесплотный образ ни навязывали с экранов и обложек, секс-символом сегодняшнего дня мужчины по-прежнему выбирают женщин с волнующими изгибами: ту же Скарлет Йохансон, новую музу Вуди Аллена.

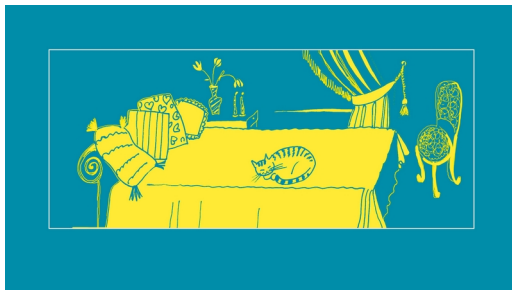
Вы все еще уверены в том, что вам надо худеть? Вы потом не будете плакать о потерянных округлостях? Ваш любимый точно не будет вас корить за потерю уютной складочки на животе? Тогда – вперед!

(Хочу вас заранее предупредить, что если вы весите больше нормы на 20 и более килограммов, вам следует худеть только под врачебным контролем!)

Для того чтобы постоянно поддерживать в себе позитивный настрой, который будет притягивать к вам только хорошие события, вам нужно будет сделать небольшое усилие. Добавьте к своим ежедневным и самым приятным привычкам (например, ароматной ванне перед сном или покупке косметических новинок с каждой зарплаты) еще одну – читайте **аффирмации**. Что это такое? Этим красивым словом называются позитивные утверждения, которые читают вслух или про себя.

Вы можете повторять их когда угодно и где угодно. Можете использовать те аффирмации, которые найдете в книге, а можете придумать свои, но только запомните два простых правила. В ваших аффирмациях не должно быть частицы «не», поэтому ваше позитивное утверждение должно звучать, например, как «Я хорошою с каждым днем», а не «Я не хочу быть толстой» (Вселенная пропустит «не» и прочитает ваше желание как «я хочу быть толстой»). К тому же формулировать утверждение надо так, будто ваша цель уже достигнута, даже если это пока не соответствует реальному положению дел. И пусть это вас несколько не смущает, ведь если вы будете следовать новому мышлению, ваши утверждения очень скоро станут реальностью!

Начиная с этого момента, вы словно закладываете новую программу в свое подсознание, и согласно этой новой программе оно начинает формировать новые положительные события в вашей жизни. А Высшие силы будут вам в этом помогать.



Итак, произнесите прямо сейчас, уверенно и решительно:

**Я живу с удовольствием, и впереди у меня счастливая вечность!
День за днем, год за годом, десятилетие за десятилетием я становлюсь
все лучше и лучше.**

**Я создаю самое великолепное представление о себе и своем счастье.
Прямо сейчас я создаю свою новую реальность!
Все мои мечты становятся реальностью.**

Вы действительно сказали это?

Поздравляю вас, вы только что сделали первый шаг на пути к счастью, ведь вы впервые открыли для себя новое видение этого действительно совершенного и прекрасного мира. В добрый путь!

Времени у нас достаточно – целых 30 дней, так что совсем не обязательно морить себя голодом. Но немного изменить рацион придется прямо с сегодняшнего дня. Вечерний плотный ужин замените стаканом кефира (обезжиренного молока) или 100 граммами творога. Эта подмена принесет вам пользу, только если вы плотно пообедали днем. Если же от обеда пришлось отказаться, позвольте себе нормальный ужин с одним маленьким условием: после того как вы положите еду на тарелку, отложите с нее ровно половину. Не хитрите, пусть первая порция будет обычной. И тогда завтрашнее утро вы встретите с чувством такой легкости, словно вы – нежное перышко, парящее в небесах. Или звездочка, что тоже очень приятно.



Воскресенье Загадайте желание!

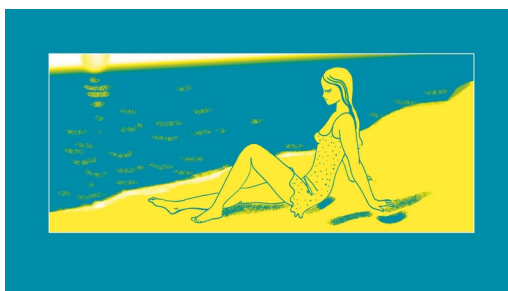
Итак, вы решили похудеть всерьез.

Это серьезное решение вы приняли совершенно осознанно. Но спросите себя еще раз: вы действительно хотите этого **сами** или пытаетесь угодить кому-то, изменяя свою внешность под стандарт, который вам кто-то навязывает?

Что вам еще нужно от жизни, кроме того, чтобы сбросить несколько килограммов? Как вы думаете, как изменится ваша жизнь, когда вы похудеете? Может быть, вам просто нужно больше любви, больше внимания, больше уверенности в себе? Или, возможно, вам просто нужен хороший тонус?

Очень важно, чтобы ваше желание шло от сердца, – потому что всегда в первую очередь сбываются именно самые сокровенные мечты. При этом следует понимать, что влечет за собой исполнение вашего желания. Вам, мои дорогие, предстоит стать другим человеком. Вы внутренне готовы к этому? Вы готовы к тому, что вам придется постоянно следить за своим весом? К тому, что у вас не будет никаких оправданий для того, чтобы пропускать регулярные тренировки? У вас будет совсем другая жизнь, где все будет расписано по минутам, потому, что в режиме дня современного человека не так уж просто найти время для постоянных занятий собой. Однако если все это не смущает вас и вы по-прежнему тверды в своем решении – я горжусь вами!

Загадайте желание.



Одно из основных условий создания идеального тела – это совершенное четкое представление о том, что вам нужно. Поверьте, это работает. Для того чтобы получить желаемое, надо абсолютно точно знать, что вам нужно. А записать то, к чему вам предстоит стремиться, это значит обозначить перед Вселенной свою цель.

Итак, нам понадобится ручка, линейка и листок бумаги. Желательно выбрать время, когда вас ничто не будет отвлекать. Включите любимую музыку и получайте удовольствие от процесса – ведь вы создаете свой будущий идеальный образ. Вы выбираете, какой бы вам хотелось быть. Наверное, вам бы хотелось сбросить столько-то килограмм за такой-то срок. Не ставьте перед собой недостижимых целей, будьте благоразумны. Помните, что чем медленнее вы теряете свои килограммы, тем больше вероятности, что они к вам больше никогда не вернуться. Можно сбросить 3–5 кило и за неделю (я расскажу об этих методах позже), но, скорее всего, быстро потерянные килограммы очень скоро опять вернуться на вашу талию, прихватив с собой еще парочку. А какой удар вы нанесете по тонусу собственной кожи?! У нас впереди – целый месяц, так что торопиться не стоит.

После того как вы определитесь с весом, который хотите достичь, подумайте, что еще в своей фигуре вам хотелось бы подкорректировать. (Есть очень много эффективных упраж-

нений, которые помогут вам сделать ту или иную часть тела более упругой или подтянутой, даже увеличить объем.)

Исправляйте свой список до тех пор, пока вы не почувствуете, что в этом новом образе вас устраивает абсолютно все, что он вызывает у вас только положительные эмоции.

Написали? Замечательно! А теперь перепишите, пожалуйста, весь ваш труд на красивый лист розовой бумаги. Сложите его так, как вам нравится, и положите сложенный листик в укромное место. А теперь... полностью забудьте о том, что вы сделали. Подчеркиваю, что это очень важный момент. Когда вы находитесь в спокойном, расслабленном состоянии, то ваши желания реализуются быстрее и эффективнее, нежели когда вы с напряжением ожидаете результата. Вы можете, используя этот метод, загадать абсолютно любое желание. Учитесь управлять чудесами. Это очень захватывающий и творческий процесс!

Только не думайте, что, загадав и записав свое желание, вы можете завалиться на любимый диван и съесть по тарту за вечер. Вы определились в своем желании, теперь вам тоже придется сделать немало шагов навстречу стройности и красоте. Как вы думаете, мечта исполнится быстрее, если вы будете просто сидеть и ждать или если вы будете упорно трудиться для ее достижения?

Записав свое желание, можно отпраздновать это событие бокалом шампанского и кусочком ананаса (говорят, его полезные вещества активно расщепляют жировые клетки). Устройте себе маленький праздник. Впереди вас ждет радостная работа над собой, но это не всегда будет просто. Ведь вы сегодня начали менять свою жизнь, менять свои психологические установки. Для того чтобы появились новые перспективы, нужно выбраться из уже привычной жизненной колеи, посмотреть на все под другим углом и завести новые, полезные привычки, которые приведут вас к счастью. Напоминаю про позитивные установки, которые самое время прочитать сейчас.

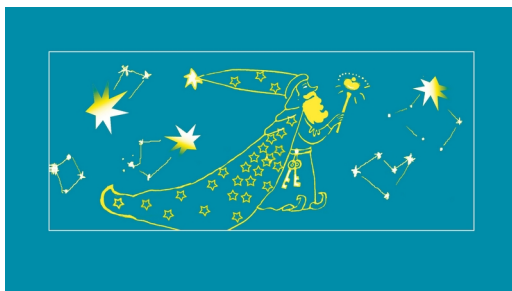
Я наслаждаюсь всем тем, что у меня есть!

Я всегда готова к радостным событиям!

Я ответственна за все, что происходит в моей жизни.

К тому же продолжайте есть более маленькими порциями. Если раньше вы съедали две, а то и три котлетки, то теперь только одну. Еще хороший способ – накладывать еду на маленькие тарелочки. Не переживайте, если в кастрюле еще осталось много еды – вы можете съесть это завтра, вас ведь никто не неволит, или угостите бездомную кошку, которая живет у вас во дворе.

С сегодняшнего дня приучите себя к ежедневной прогулке. Вы десять минут едете от метро до дома? Пройдите это расстояние пешком. А чтобы это не было для вас мучительно трудно, порадовать себя – купите новые удобные и красивые туфельки без каблука типа мокасин – и вперед, к новому весу! Надеюсь, что такая спортивная девушка, как вы, не пользуется лифтом, чтобы подняться на свой третий этаж? И взлетает легко по лестнице? Отлично! Да, и перед сном не забудьте, пожалуйста, завести будильник на полчаса пораньше – у нас с вами масса дел!



Понедельник

Настраиваемся на победу

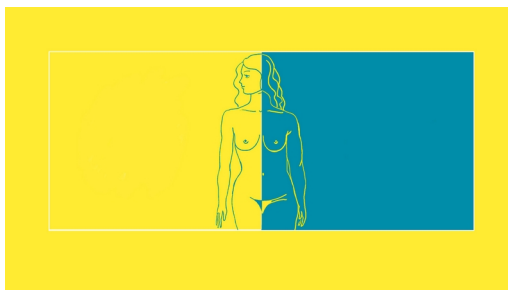
Доброе утро! Потянитесь в постельке, улыбнитесь и скажите себе:

Благодарю тебя, здоровье! Благодарю тебя, красота! Благодарю тебя, жизнь!

Старое уходит, новое приходит!

Я – на пути к красоте!

Вчера вы сделали очень важный шаг, сформулировали свою прекрасную мечту в конкретную цель – ваш идеальный образ. Сегодня начинаем решительные действия. Сделайте 15-минутную разминку под специальную программу, записанную на DVD, который вы предусмотрительно поставили еще вчера. По собственному опыту знаю, что «под руководством» диска заниматься намного лучше – нет причин для того, чтобы пропустить нелюбимое упражнение. Затем бегом в душ. У вас есть 3–5 минут для полезного массажа под душем. Для начала нанесите гель для душа нежными массирующими движениями, выражая любовь к своему прекрасному телу. Теперь возьмите щетку или специальный массажер со смешными пупырышками и начинайте энергично массировать самые «пухленькие» места, такие как живот, бедра, талию и верхнюю часть ног. Кожа разогрелась, покраснела? Замечательно! Заканчивайте водную процедуру прохладным обливанием и вытирайтесь. У вас осталось около 10 минут для того, чтобы нанести на тело специальное средство для похудения. И даже не желаю ничего слышать о том, что антицеллюлитные фирменные средства очень дороги! Отечественное ароматическое масло грейпфрута доступно абсолютно всем.



Смешайте несколько капель с обычным молочком для тела и с воодушевлением втирайте эту волшебную смесь в свое любимое тело. Наносите крем для похудения только на проблемные зоны! Ну вот, 30 минут вам пошли на пользу, не так ли? Теперь так будет всегда!

Ведь вы решили улучшить качество вашей жизни, драгоценные мои!

Теперь – завтрак. Грейпфруты – наши лучшие друзья, так же как и ананасы. Давайте вместе помашем ручкой кашкам на молоке. И будем на завтрак обязательно съедать какой-нибудь фрукт. Можно добавить ржаной хрустящий хлебец с кусочком свежего огурчика и, гулять так гулять – с парой креветок. Чашка ароматного чая – и можно бежать на работу.

По дороге рекомендую поразмышлять о себе, любимой. Тема предлагается следующая. Представьте, что вы уже стали такой, какой мечтаете стать! Представьте, что у вас гибкое и изящное тело, царственная осанка, тонкая талия (руки, ноги), подтянутые ягодицы, упругий живот... Представьте, как вы будете двигаться в этом новом теле, как будете общаться с людьми, что будете отвечать на комплименты в свой адрес. Вообразите восхищенные взоры мужчин, которые будут оглядываться вам вслед. Представьте себя красивой, стройной, жиз-

нерадостной и постарайтесь как можно сильнее спроецировать этот образ на себя. Вообразите, что вы уже такая, какой хотите стать! Носите этот образ постоянно в своем сознании! Надевайте его каждое утро, как самую красивую одежду, – с радостью и верой.



Помните, что если страстно чего-то желать, то человек всегда, рано или поздно, получает это. Если вы мечтаете о стройной фигуре и хотя бы что-то делаете для того, чтобы ее достичь, ваша мечта обязательно сбудется. Главное – действовать и двигаться в правильном направлении, используя каждую минуту, как драгоценность.

Не хандрите, если у вас что-то не получается, а лучше прямо сейчас:

- Примите себя такой, какая вы есть, ни в коем случае не ругая и не оскорбляя себя словами «толстая», «жирная», «некрасивая», «уродина». С этого дня таких (и подобных) слов в свой адрес вы больше никогда не произносите! Вы прекрасны сейчас, и будете еще лучше в будущем. Вы достойны любви и обожания, примите это как данность!

- Оцените все плюсы и минусы своей внешности. Запомните, не бывает так, чтобы в женщине не оказалось какой-нибудь прекрасной и совершенной черты. Может быть, у вас необыкновенно красивые запястья или мочки ушей, выразительные глаза или пышный бюст и так далее. Постоянно вспоминайте о своих плюсах, подчеркивайте их бижутерией, покроем одежды, жестами.

- Относитесь к проблемным областям с любовью и уделяйте им больше внимания во время своего (теперь ежедневного) самомассажа.



- Поверьте, если у вас действительно есть сильное желание похудеть (и это не просто мимолетная прихоть), то все решаемо! Подумайте, каким видом спорта вы хотите заниматься, сколько раз в неделю и когда (например, прогулка пешком до работы 3 раза в неделю, в понедельник, среду и пятницу; час упражнений вечером во вторник, четверг и субботу). Составьте для себя программу правильного питания (расспросите друзей, посмотрите в Интернете) – примерное меню хотя бы на рабочую неделю! Прикиньте, когда и где вам удобнее закупать нужные продукты.

...Ну вот и день подходит к концу. Представляете, сколько вы хорошего уже для себя сделали! Если есть еще силы, то будет очень полезно закончить этот день душем и массажем проблемных зон. Кстати, уже через неделю вы заметите положительные сдвиги. Ваша кожа, благодаря заботе, станет более упругой и нежной, да и животик подтянется. А это, в свою очередь, вдохновит вас на новые подвиги во имя своей красоты!

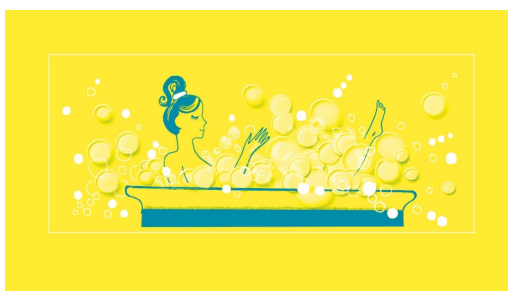
Давайте вместе закончим сегодняшний день новыми аффирмациями.

Я создаю самое великолепное представление о себе, своем счастье и любви. Прямо сейчас я создаю свою новую реальность!

Все делается для моего блага!

Прошлое ушло навсегда, и только добро и счастье ожидают меня!

И со спокойной улыбкой засыпаем. Приятных снов.



Вторник

Азы психологии стройности

Вы знаете, что для того чтобы похудеть, надо... есть больше?

Ученые из Вашингтонского университета провели эксперимент: одной группе женщин они назначили строгую диету по часам, а второй – разрешили есть сколько угодно два раза в день, серьезно ограничив только очень жирные и углеводистые продукты. Через три месяца все женщины второй группы похудели на 3–4 кг больше, чем пациентки «диетической» группы. Супы, салаты, фрукты и овощи (даже большими порциями), составляющие основу рациона, – вот секрет их успеха.

Но объедаться все-таки не стоит, эндокринологи говорят, что одной из основных проблем того, кто имеет избыточный вес, является привычка есть бесконтрольно – постоянно перекусывать, вечно что-то жевать, объедаться... Есть нужно осознанно, и сегодня мы с вами затвердим назубок два важных условия нашей стройности.

Во-первых, когда вы собираетесь что-то съесть, неважно, шоколадка это, пирожок или бутерброд, вы обязательно должны сесть. Ешьте сидя – так вы будете «ставить метку» на каждый свой прием пищи, то есть начнете контролировать и осознавать сам процесс еды.

Во-вторых, с сегодняшнего дня начинайте вести дневник: в конце дня записывайте ВСЕ, что вы съели за день. Причем очень важно, чтобы вы записывали абсолютно все – баночку колы, орешки, батончик, пригоршню крекеров, яблоко. Вести этот дневник всю жизнь вас никто не заставляет, но очень важно, чтобы вы точно знали, что и в каких количествах вы едите, ведь чаще всего мы просто проглатываем что-то, совершенно не задумываясь о том, как мы питаемся.

Я предлагаю начинать свое утро с кусочка белковой пищи. Это может быть кусочек куриного филе или рыбки, который надо тщательно прожевать – после приема белка вы «запускаете» организм в сторону сжигания жиров. Примерно через двадцать минут вы можете съесть свой обычный завтрак.

Но если бы путь к стройной фигуре ограничивался лишь «дневником питания» или кусочком филе с утра! Специалисты говорят, что на самом деле большинство людей, имеющих лишний вес, толстеют не столько из-за проблем с рациональным питанием, сколько из-за неправильных психологических установок!

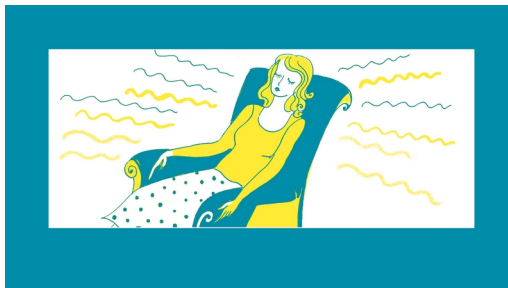
Первое – вы обязательно должны настроиться на то, что настала пора изменить свое сознание. Часто причиной лишнего веса становится то, что человек, испытывая длительный стресс, нуждается в дополнительном удовольствии – и получить его от еды это самый простой путь. Но ведь есть и другие способы снятия стресса – прогулка, любимое хобби, танцы, шоппинг, ароматы, искусство, общение, любовное свидание.

Поэтому для того, чтобы стрелка весов качнулась влево, нужно, прежде всего, изменить свое мышление! Вот ответьте честно, каких мыслей крутится в вашей голове больше – радостных, позитивных или мрачных и печальных? Как вы обращаетесь к самой себе – с любовью или осуждением? Запомните, что, критикуя себя, вы провоцируете чувство обреченности, и как с таким настроением идти к сияющей цели? Как будто вы сами прицепляете себе гири на ноги. Сбросьте гири, отбросьте негативные мысли. Творите свой позитивный мир и свое счастье по своему собственному выбору!

Второе – не повторяйте чужих ошибок, разделяя «обычную жизнь» и «похудение», словно похудение это что-то чуждое обычному ходу вещей, просто временное явление. А все временное рано или поздно заканчивается. Что будет результатом такого настроя, как

вы думаете? То, что вы худеете, потом набираете вес, потом худеете, потом набираете, и так продолжается до тех пор, пока вы не смиряетесь с проигрышем...

Но мы должны быть настроены только на победу! Причем не только на физическом, но и на моральном плане, ведь вы хотите не только стать стройной женщиной, но и обрести покой в душе, став гармоничной личностью! Поэтому не надо воспринимать похудение, как некую обязанность или тяжелую ношу. Стройность – норма нашей жизни, новый образ мыслей и поведения.



Представляйте себе, что, худея, вы освобождаетесь не только от лишних килограммов, но также от скованности, негативных эмоций и любых комплексов. Поверьте в то, что расставание с лишними килограммами принесет вам только радость!

Пусть каждый ваш день начнется с радостных слов:

Я люблю себя и одобряю все свои действия.

Жизнь всегда на моей стороне! Весь мир дарит мне поддержку, радость и любовь.

Я уверена, что все происходит в лучшее время и лучшим образом для меня!

Научитесь «ловить» свои плохие мысли в ограждающие сети своего разума и говорить с собой только ласковым, нежным и любящим голосом.

Самый большой секрет – это научиться искренне верить в то, что каждый день, благодаря позитивному мышлению, вы приближаете свое прекрасное будущее, где вас ждет радость, любовь и благо. Тогда у вас все начнет получаться, вы с большим вниманием станете относиться к своему телу и даже еще больше любить своих близких. А они тоже заметят эти позитивные перемены в вас и не замедлят ответить вам тем же. А разве же это не счастье? На этой радостно-философской ноте предлагаю вам выпить стаканчик нежирного кефирчика и желаю вам спокойной ночи.



Среда

Пожалуйста, любите себя!

Любите, любите, любите себя!

С любви к себе начинается новая жизнь. Как будто распахиваются некие врата, как будто неведомая тяжесть сваливается с ваших плеч, как будто свежий ветер начинает обдувать ваше лицо. В чем же дело? Произошло маленькое чудо – вы научились любить себя.

Знаете ли вы, что большинство жителей цивилизованных стран не любят себя? Наркотики, преступления, пьянство, ожирение – все это следствие того, что человек не любит себя. Ибо разве любя себя можно отравлять свое тело никотином или заставлять свой организм перерабатывать вредные продукты, типа гамбургеров или сладких газированных напитков?

Тем не менее, вполне красивые, успешные женщины с недоверием спрашивали меня: «Как же я могу полюбить себя, ведь я не совершенна?» Дорогие мои, совершенства можно ждать вечно, а жить счастливо нам нужно уже сейчас, в эту самую минуту. Так зачем же терять время? Давайте уже полюбим себя без всяких условий.

Вы проснулись утром. Не спешите вскакивать с кровати и мчаться на кухню. Кстати, какой у вас звучит сигнал на будильнике? Надеюсь, не оглушительный трезвон, который заставляет вас вздрагивать и буквально выдергивает из сна? Поставьте какую-нибудь нежную мелодию, например романтическую песню в исполнении Адриано Челентано, Хулио Иглесиаса или Сары Брайтман. Голоса этих прекрасных исполнителей разбудят вас напоминанием о том, что жизнь прекрасна, вы любимы и все у вас совершенно точно будет хорошо. Это мелочь, однако из мелочей складывается ваша жизнь. Еще в постельке сделайте себе массаж головы и лица, это улучшит кровообращение, и вы быстро проснетесь.

Встали? Теперь подойдите, пожалуйста, к зеркалу, подмигните своему отражению (как бы вы на данный момент ни выглядели) и скажите себе: «Радость моя, ты прекрасна и я люблю тебя. Я сделаю все, чтобы ты была счастлива. Что тебе сделать сегодня приятного?» И пока вы будете чистить в ванной зубы, вам обязательно придет в голову какая-нибудь удачная мысль, что вы можете сегодня сделать для себя, своего здоровья, своей красоты.

Такое начало дня вам очень поможет сохранить ровное и умиротворенное настроение в течение дня и подарит силы, чтобы встретить все сложности и искушения этого мира.

А искушений может быть много – например, метко ответить хаму в транспорте, или выложить начистоту мужу, что вы думаете о нем, или «заесть» двумя кусками жирного торта обиду, нанесенную вам начальником. Вновь рожденное и бережно выращиваемое вами любовно-почтительное отношение к себе просто не позволит вам допустить таких ошибок. И знаете, какой еще плюс в любви к себе? Когда вы относитесь к себе как к драгоценности, люди начинают это ощущать на подсознательном уровне и начинают больше ценить и уважать вас. Таким образом, ваша высокая самооценка начинает приносить весомые плоды. А такая уверенная в себе и популярная красавица просто обязана быть и оставаться стройной, согласны?

Вот еще несколько affirmаций для вас:

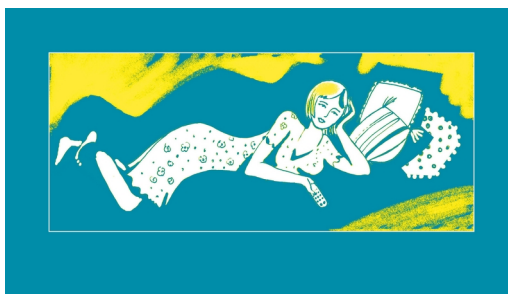
Я становлюсь на путь радости.

Я люблю себя!

Я прекрасна во всем. Весь мой мир отражает мое отношение к себе.

Я одобряю себя.

Вы уже поняли, что с такими (или похожими) словами вам надо обращаться к себе каждое утро и каждый вечер?



Примите свое тело с любовью и признательностью к Вселенной и будьте готовы к приятным сюрпризам! И запомните несколько простых правил для повышения уровня любви к себе!

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.