

Саша Смелая

*Я знаю, как
худеть*

*Откровение
толстушки*

Саша Смелая

**Я знаю, как худеть.
Откровение толстушки**

«Издательские решения»

Смелая С.

Я знаю, как худеть. Откровение толстушки / С. Смелая —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833724-6

Как похудеть, когда любишь колбасу, чипсы и шоколадные конфеты? С чего начать долгий путь к стройности? А главное, какую дорогу выбрать, когда за спиной десятки неудачных попыток и куча самых известных диет? Сбросив первые 5 кг, сможет ли наша героиня идти дальше? Рассказ от первого лица: Я знаю, как худеть...

ISBN 978-5-44-833724-6

© Смелая С.
© Издательские решения

Содержание

Я – жизнерадостная толстушка	6
Первый день из жизни худеющего	7
2-й день из жизни худеющего – ужасно хочется сладостей	9
3-й, или переломный день в жизни худеющего	11
Еще один день в жизни худеющего – 4-й	13
Первая неделя похудения – первый шаг к стройности	15
11-й день похудения – ясность мыслей	17
Минус 5 кг лишнего веса за две недели	19
Вчера я похудела на 5 кг	21
Первые трудности в похудении – 17-й день	24
18-й день похудения – Как правильно пообедать в кафе?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Я знаю, как худеть

Откровение толстушки

Саша Смелая

*Удовольствие от поглощения конфет никогда не сравнится
с удовольствием сменить гардероб на меньший размер!*
Саша Смелая

© Саша Смелая, 2016

ISBN 978-5-4483-3724-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я – жизнерадостная толстушка

Я очень люблю колбасу! Особенно если положить кусочек сырокопченой на ломтик ржаного хлеба, сверху прикрыть все сыром и отправить на минуту в микроволновку... Что может быть лучше такого бутерброда вечером перед телевизором? Лучше может быть только картошка фри с сырным соусом и жареными сосисками.

А еще я люблю конфеты из молочного шоколада, которые буквально тают во рту. Хотя, нет! Я не очень люблю сладости. Чипсы, сухарики и жареные колбаски куда вкусней! Плюс копченая скумбрия и форель под майонезным соусом. Ах, да! Чуть не забыла, в палатке рядом с моей работой просто шикарные сосиски в тесте и маковые булочки...

После напряженного дня еда – самое главное удовольствие. Это панацея от стресса! Разве есть те, кто со мной не согласится? Нам, женщинам, приходится несладко в современном мире, а потому выживаем, как можем! Ну и что случится, если вместо вечерней зарядки я немного полежу перед телевизором и украдкой от ребенка съем малюсенькую пачку чипсов?..

Все началось 8 марта. Помню тот прекрасный вечер в кругу самых близких и родных. После обильного застолья я незаметно расстегнула пояс брюк, поняв, что мне просто нечем дышать. Новые брюки, купленные неделю назад специально к празднику, трещали по швам! Вот тогда и пришли в голову слова из того самого фильма: **Все! С МЕНЯ ХВАТИТ!**

Первый день из жизни худеющего

В жизни каждого толстяка наступает минута, когда хочется, наконец, «взяться за ум» и сбросить к лету или зиме (неважно) некоторое количество лишнего веса. Многие садятся на диеты, другие голодают, кто-то идет в спортзал. Вес уходит, потом возвращается снова, и это продолжается и продолжается. Учась на собственных ошибках, делая выводы и меняя методики, многие худеющие склоняются к тому, что не надо впадать в крайности, чтобы похудеть. Нужно просто пересмотреть свой рацион, да и вообще образ жизни. Убрать лишнее, добавить новое, что-то поменять местами. И самое трудное – начать. Ведь недаром диетологи говорят о самых тяжелых первых 3-х днях.

Итак, 1-й день из жизни худеющего... Рассказ от первого лица...

Бодрое утро

Как положено, встав с постели, пью стакан чистой воды. Точнее, пытаюсь пить. Первая половина стакана выпивается легко, вторая – через силу. Сразу приходит ощущение, что желудок переполнен. Хотя, если подумать, еды порой в него вмещалось гораздо больше. Завтракать не хочется. В силу привычки мои завтраки обычно перемешались ближе к обеду, но теперь придется менять привычки. Полна сил и вдохновения!!!

Следуя намеченной системе (о ней я расскажу чуть позже), готовлю себе бутерброд из большого листа салата и кусочка отварного мяса. Делаю черный чай без сахара. Вкус у бутерброда необычный. Как есть мясо без хлеба? Однако для похудения кушать вместе углеводы, то есть хлеб, и белки (мясо) нельзя. НЕЛЬЗЯ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ! Придется учиться питаться по-другому. Верю этой системе, потому что если не верить, то как быть? Все перепробованные ранее диеты давали кратковременный результат и массу проблем: расстройство живота, упадок сил, еще больший набор веса и т. д.

Чай без сахара кажется безликим. Не выдерживаю и размешиваю одну ложечку сахара. Внутренне на себя злюсь за это. Съеденный завтрак безумно хочется чем-нибудь закусить, например конфетой, баранкой или малюююсеньким кусочком колбаски. Встаю и ухожу с кухни.

В течение дня стараюсь не забывать пить воду. Благо, я и раньше ее любила пить.

2-ой завтрак

Часов в 11 наступает ужасный голод. Еще бы! Ведь пришло время моего обычного завтрака. Еще вчера я бы напихала в себя всякой всячины: кусок черного хлеба с колбасой, сыр, пару печенек со сладким чаем, йогурт или кусочек селедки. Б-р-р-р... Ненавижу себя за это. Устраивать такую мешанину в собственном желудке!!!

Самозабвенно делаю огромную миску салата из сырых овощей. Чтобы похудеть, нужно употреблять много клетчатки. ЭТО АКСИОМА!!! Перед каждым приемом пищи – большая тарелка. Салат приятно пахнет и приятный на вид: яркие томаты, свежесть огурца, аромат болгарского перца, зелень листового салата. Пока салат ничем не заправлен думаю, что же съесть на 2-й завтрак такого полезного... Склоняюсь в пользу био-йогурта. Йогурт – продукт молочный, а значит, белковый с животными жирами, поэтому заправлять салат можно тоже заправкой с животными жирами либо нейтральной. Заглядываю в шпаргалку худеющего и читаю: употреблять вместе животные и растительные жиры нельзя!!! Ох...

Накладываю тарелку салата, поливаю ложкой кефира, слегка солю и перчу. Салат вкусный. Съесть, согласно системе, нужно большую тарелку. Потом йогурт. Ощущения после еды необычные: желудок полон, а сытости нет. Впрочем, и голода тоже.

Время обедать

Обедаю в 15 часов. Раньше не вышло. На обед у меня гречка и тушеная рыба. Но перед этим тарелка салата. Гречка – углеводы, рыба – белок, но рыбку можно кушать с чем угодно, потому что ее белок переваривается быстро, а жир по составу не схож с животным. Ура! Заправляю салат ложкой оливкового масла. Не солю. Оливковое масло не люблю! Мне кажется, что оно пахнет рыбьим жиром. Но ради фигуры потерплю! Да и для волос оно полезно...

Наедаюсь в волю и понимаю, что объелась. Надо было меньше класть себе гречки. Но все равно пью сладкий чай (2 чайных ложки сахара на кружку 300 мл).

Мучительный ужин

Решила, что ужинать буду с 18 до 19 часов, а потом закрывать рот на замок. Даже если буду умирать с голода, но есть не буду, только пить воду или травяной чай.

Снова тарелка салата и тушеная рыба без гарнира. Салат поливаю лимонным соком, добавляю немного специй. Тарелка салата огромная! Ем быстро, жую плохо. Устала за 1 день похудения и хочу скорее добраться до рыбы – более сытного продукта.

Когда ужин заканчивается, чувствую, что желудок переполнен. Безумно хочется еще что-нибудь положить в рот: конфету, печенье, сухарик.

Держу себя в руках и ухожу с кухни. Вспоминаю, что избавление от «сладкой» зависимости – верный путь к похудению.

Через час после ужина пью травяной чай. Есть совсем не хочется.

В 9 вечера желудок абсолютно не просит есть, но голова... Мысли снова и снова возвращаются к конфетам. Чтобы отвлечься, беру заранее купленный обруч и начинаю крутить на талии. Обруч оснащен пластиковыми шипами. От них больно, но терплю. Кручу 10 минут, глядя в телевизор, где как назло один за одним идут рекламные ролики о еде: печенья, колбаса, йогурты и прочие радости. Вспомнила статью из известного журнала, реклама с едой специально пускается по вечерам – время повышенного аппетита! Такой маркетинговый ход увеличивает спрос! Ах, вы – бессовестные производители, – злюсь я и выключаю телевизор.

Уже ложась спать и перекручивая в голове первый день своей стройной жизни, понимаю, что все не так уж и сложно. Кушала сытно и вкусно. Обруч отвлек от мыслей о конфетах, но все равно КАК же хочется жрать!!! Посмотрим, что будет дальше...

2-й день из жизни худеющего – ужасно хочется сладостей

Еще одно бодрое утро

Просьпаюсь и понимаю, что мышцы живота и спины непривычно скованы и болят. Словно на мне надет корсет. Вспоминаю, что накануне крутила обруч. С сожалением думаю о том, как оказывается слабы мышцы, но с радостью – что тренировка возымела действие.

Стакан воды, который нужно выпить натощак, пью с трудом. После чувствую легкую тошноту. Завтракать, как и вчера, совсем не хочется. Вечером намеревалась на завтрак съесть овсянку, но сейчас о ней даже думать не могу. М-да... вечером все кажется вкусным, даже сами мысли о еде.

Варю на завтрак 2 яйца всмятку. Знаю, что яйца – идеальный завтрак, к тому же я их люблю. Наливаю чай с лимоном и без сахара. Есть яйца без хлеба непривычно, ведь раньше к ним полагался кусок ржаного хлеба и соль. Но я же решила похудеть, а соль препятствует этому, значит, соль тоже урезаю в своем рационе. Без соли еще можно, даже без хлеба тоже, но пить несладкий чай... Это выше моих сил. Добавляю в чай 2 ложки сахара. Клянусь самой себе, что сладкий чай на завтрак будет единственной сладостью в этот день!

После сладкого чая жизнь расцветает. И я практически вприпрыжку передвигаюсь по дому! Может, так заодно и сахарок из чая растрясу?!

2-й завтрак – фруктовый...

Уже через час приходит голод. Достая шпаргалку худеющего. Пункт номер 5: фрукты следует употреблять в отдельный прием пищи! Решаю, что второй завтрак будет именно фруктовым. Благо, я заранее припаслась некоторыми фруктами. Съедаю банан и 3 мандарина. Голод прошел. Но это только в желудке, голова упорно требует сладостей. Делаю зеленый чай. После него легче.

Обед – лучшее время

Заранее знаю, что на обед у меня паровые котлетки и, естественно, огромная тарелка салата из томатов, огурцов, болгарского перца и черешкового сельдерея. Так как котлеты – продукт мясной с животными жирами, заправляю салат ложкой 10% сметаны, добавляю немного черного молотого перца и соли.

Обед (14.00) кажется мне божественным. Однако я снова переела и чувствую в желудке ужасную тяжесть. Это точно от салата, потому что котлетки были маленькие. Да, похоже, клетчатка, и правда, разбухает в животе и занимает много места. Так можно и в корову превратиться, – мелькает в моей голове и перед глазами представляется корова у бабушки в деревне, которая весь день жует траву и имеет огромное брюхо!!! Ловлю свое отражение в зеркале и показываю себе язык с мыслями: да, пи-пи-пи, а от колбасы и хлеба ты в корову не превратишься???

На протяжении всего дня не забываю пить воду. Пить надо за полчаса до еды или через час после. Но после обеда ужасно хочу пить. Пью целую кружку воды. Кажется, что сейчас лопну. Хорошо, есть время пройтись.

За работой не замечаю, что до самого вечера мне совершенно не захотелось есть! Когда такое было!!! Обычно уже через час после обеда хотелось печенок и шоколадок.

Ужин против правил

Ужинаю в 18 часов. Знаю, что меню на день должно быть сбалансированным. На столе должны быть и белки, и углеводы, и жиры. Понимаю, что углеводов сегодня не употребляла, ну, кроме фруктов. Овощи в моей системе мы не относим к углеводам!!!!

Может, от этого так хочется сладкого?

Открываю шпаргалку: углеводы лучше употреблять в первой половине дня или в обед, ужин предпочтительно белковый.

Завтра нужно пересмотреть свое меню. А сегодня на ужин у меня макароны. И, естественно, салат – большая тарелка. Для салата готовлю заправку с чесноком, авокадо и оливковым маслом. Не солю. Салатик просто божественный!

Кушать макароны без сливочного масла непривычно, без мяса – еще более непривычно. Добавляю томатный соус. Так вкусней.

С радостью понимаю, что не переела. Конфет не хочется. Но по ощущениям удовлетворения нет. Завариваю травяной чай, чтобы попить часа через два.

Вечер проходит без голода. Очень этому удивляюсь. Однако часов в 10 мысли начинают возвращаться к кухне. Странно, но хочется каши. Я не любитель круп, выпечки и макарон. Но хочется именно каши. Твердо решаю, что завтра на завтрак съем овсянку. Заварю ее кипятком, для вкуса что-нибудь добавлю. Это самый полезный вариант!

Весь вечер пью травяной чай. На талии болезненные синяки, поэтому обруч не кручу, но зато делаю упражнение «велосипед». Всю ночь бегаю в туалет. Складывается впечатление, что организм решил избавиться от некоторых ненужных накоплений. Еще один день позади. Не взвешиваюсь. Знаю, что рано. Всего-то 2 дня правильного питания. Я полна сил и верю, что все получится. К тому же я ограничиваю себя только в сладком, все остальное мне доступно, – повторяю я себе.

3-й, или переломный день в жизни худеющего

Диетологи утверждают, что меняя свой пищевой рацион, вставая на тропу похудения и здорового питания, мы должны помнить, что более всего трудно первые 72 часа. Три первых дня в жизни худеющего... Этими мыслями тешу себя, наливая ранним утром стакан чистой воды. На мое удивление пьется он легко. Неужели организм уже привыкает или просто за ночь потерял много жидкости?

Вспоминаю, как накануне вечером мне хотелось каши. Морщусь... Фу. Какая каша в 7 утра!? Надо что-то придумать... Хочется сделать бутерброд с колбасой и белым хлебом... хочется жареных сосисок, конфет и копеечной рыбы... Безумие какое-то. И это с утра! Благо, нет ни колбасы, ни сосисок, ни рыбы! Настроение ужасное. Вспоминаю, как однажды прочитала в диетическом журнале: как только захочется съесть гадость, посмотри на себя в зеркало. Сразу вспомнишь, что тебе надо похудеть. И что ты не будешь есть вредные продукты, потому что хочешь быть красивой...

Смотрю на себя в зеркало. Настроение портится еще сильнее: вроде, и не толстая до безобразия, а хорошего мало... Однако колбасы расхотелось. И сразу пришел воинственный дух. Я похудею, чего бы мне это ни стоило. Ведь я же не безвольная тряпка, которая только и может конфеты лопать. Злюсь.

Решительный завтрак

Завариваю геркулес кипятком, немного солю и добавляю каплю сахара. Наливаю чай с лимоном и двумя ложками сахара. Решила, что раз так трудно, утром буду пить сладкий чай.

Овсянка не так уж и плоха. Добавляю в нее немного изюма и ложку земляничного варенья. О! А так она просто необыкновенно вкусная! К чаю делаю бутерброд из хлебца и печени трески. Потому как овсянка – углеводы, хлебцы – тоже. А все рыбное к ним подходит. Еще раз оглядываю завтрак и понимаю, что не нарушаю правил похудения и не смешиваю углеводы и белки, жиры растительные и животные!

Выпила полкружки чая и вдруг понимаю, что сладкий чай мне противен. Наливаю такой же, но без сахара. Гораздо лучше. Ну, надо же!!!

Настроение улучшается и намного.

2-й завтрак – ореховый

Через час хочу есть. Пью чай с молоком, съедаю горсть любимых лесных орехов.

До обеда выпиваю литр воды! То и дело бегаю в туалет.

Долгожданный обед

Обед мне кажется чем-то божественным. На обед большая тарелка салата: томаты, огурцы, салат «Айсберг», авокадо (обожаю его). Заправляю салат чайной ложкой льняного масла. Накануне прочитала, что масло семени льна расщепляет жиры, а еще очень полезно для женщин. Салат из-за масла горчит, но все же кажется вкусным. На второе у меня чечевица с соусом из лука, моркови и томатов. Божественное блюдо. Даже мяса не хочется. Наедаюсь вдоволь. Кажется, что переела. Но все же опять чего-то не хватает, какой-то капельки... кусочка колбаски.

Отвлекаюсь от ненужных мыслей, включая игру на телефоне. В борьбе за стройность все средства хороши!!!

Полдник – мандариновый

В 17 часов хочется есть. Решила, что устрою фруктовый перекус. Проще всего скушать банан, но диетологи не советуют на них налегать. В них сахар, крахмал... Беру три мандарина. Потом пью зеленый чай.

Ужин без удовлетворения

На ужин (в 18.30) у меня заранее приготовленная отварная курица. Первым делом порция салатика. Решаю, что заправлять не буду вообще. Поливаю лимонным соком и буквально проглатываю салат. Размышляю, что надо жевать тщательно, так чувство сытости приходит быстрее. Мысленно клянусь, что с завтрашнего дня буду жевать. После курицы желудок полон, но хочется еще чего-нибудь. Еще бы! Привычка, выработанная годами!

Отрезаю кусочек сыра, обычного, с жирностью 55%. Пока ем, думаю, что надо купить облегченный, с меньшей долей содержания жира.

Заставляю уйти себя с кухни.

Через два часа берусь за обруч. Крутить больно, но мысли о похудении разрушают любую боль. Есть совсем не хочется.

Перед сном анализирую свое состояние. Есть совсем не хочется, даже сладкого. О! Я весь день не хотела сладкого. Надо же! Радуюсь, но ловлю себя на том, что утром ела кашу с вареньем. Ну, ладно. Это ничего. Главное, конфет не хочется. И есть весь вечер тоже не хочется. Радуюсь. Ура! Первая маленькая победа. В животе тихо и нет уже ставшей привычной круговерти. Ура! Ура! Ура! Все получится, – думаю я. Надо только мысли о колбасе выкинуть из головы...

Еще один день в жизни худеющего – 4-й

Утром просыпаюсь с необычным чувством легкости в животе. Мысленно благодарю себя за силу воли. На волне воодушевления пью стакан воды. Сегодня он пьется легко, и после него нет ни тошноты, ни тяжести в желудке. Неужели, и правда, тяжело только первые три дня? – думаю я.

Завариваю кипятком тарелку геркулеса. Накануне специально купила тот, что поглубже (на коробке написано варить 15 минут). В таком геркулесе больше клетчатки, а значит, пользы он принесет гораздо больше.

Через 15 минут вода из желудка ушла, овсянка заварилась, и я сажусь завтракать. В кашу добавляю капельку соли и горсть изюма. Кашка удивительно вкусная! Наливаю себе чай с лимоном и без сахара. К чаю беру пару несладких сушек, хотя понимаю, что уже наелась. Съедаю сушки и мысленно себя ругаю: вот зачем они мне были нужны???

2- завтрак – муки голода

Овсянка всем хороша, но вопреки расхожему мнению уже через полчаса после нее я хочу есть! А ведь диетологи пишут, что она дает долгое ощущение сытости! Ничего она не дает! По крайней мере, мне. Наверно, надо есть гораздо большую порцию, а не маленькую мисочку, как я. Но мне хоть столько бы, ведь раньше я никогда ее не ела.

На второй завтрак съедаю био-йогурт и два ломтика адыгейского сыра с чашкой кофе (кофе с молоком, но без сахара). Сыр кажется удивительно вкусным! Надо же, я ведь раньше его не очень-то и любила. Теперь буду чаще его покупать.

Сытный обед

На обед у меня итальянское блюдо: паста с соусом. Сначала, как всегда тарелка овощного салата. Сегодня у меня болгарский перец, томаты и пекинская капуста. Заправляю ложкой оливкового масла с лимонным соком и черным молотым перцем. Салат не солю! Решила, что хоть в этом блюде не буду употреблять соль. Кстати, и макароны отвариваю без соли. Потому что в соусе, приготовленном из тушеных томатов с чесноком, уже есть нужная острота и соль.

Наедаюсь вдоволь. Вообще, согласно системе питания «Ешь смело» порции должны быть такого размера, чтобы наесться, а не морить себя голодом! И это прекрасно!!! Только перед приемом пищи должна быть огромная миска салата, а после такого салата много основного блюда уже не съешь. Я только на 4-й день это поняла. Но по привычке порции накладываю себе приличные, вот и вылезая из-за стола с переполненным желудком. Стоит убавить порции основного блюда.

До самого ужина есть не хочется. Пью воду и зеленый чай.

Ужин не приносит морального удовлетворения

Ужин у меня заранее не приготовлен, поэтому пока режу салат, лихорадочно соображаю, что же съесть такого правильного. Другие члены моей семьи питаются иначе, но на их еду я не соблазняюсь. Я же хочу похудеть!!! А главное, последние месяцы меня стали беспокоить частая изжога, чувство тяжести в правом боку, покальвание в левом и ужасное беспокойство в животе. УЗИ, сделанное неделю назад, ничего страшного не показало, но гастроэнтеролог намекнул, что пора пересмотреть рацион. Давно пора, – мысленно говорю я себе. Особенно после всех этих праздничных застолий.

Салатик готов. Решила, что сделаю себе яичницу. Салат ничем не заправляю. Яичницу готовлю на сливочном масле (капельке), потому как на растительном нельзя, ведь яйца

и молоко – продукты белковые с животными жирами. А, как известно, жиры растительные и животные смешивать нельзя. Это одно из главных правил моего похудения.

Ужин не приносит морального удовлетворения, но желудок насытился. Решительно уйду с кухни, чтобы не соблазняться ни на что другое.

Через 20 минут понимаю, что абсолютно не хочу есть, и даже мысли успокоились! Рада невероятно и очень удивлена! Как же так, ведь раньше вечера были настоящей мукой – мое сознание весь вечер просило есть!!!

Пока кручу обруч, смотрю по телевизору кулинарные передачи. Они гораздо лучше рекламных роликов и меня совсем не соблазняют, напротив, беру на заметку пару рецептов – заправок для моего салатика.

За вечер выпиваю три стакана воды. Не могу вспомнить, сколько всего воды выпила за день. Нужно измерить количество потребляемой воды, потому что, если буду пить мало, похудение будет идти медленно. Измерю как-нибудь.

Перед сном смотрю на себя в зеркало. Нет, конечно, за 4 дня я не похудела, но в животе небывалое чувство легкости. И впервые за последнее долгое время нет проблем с пищеварением. Ура! Но зеркало не приносит радости. Худеть и еще раз худеть!

Лежа в постели, вспоминаю, что сегодня мне совсем не хотелось сладкого. Даже утром чай пила несладкий. Благодарю себя. О, сегодня был первый день, когда я питалась в ладу со своей головой, ну или почти в ладу (вспомнила сушки). Вот бы и дальше так пошло... Понимаю, что желательно заранее продумывать завтрак, обед и ужин, чтобы впопыхах не напихать в себя какой-нибудь ненужной еды. Что буду кушать завтра? Знаю только одно: утром – овсянка. Она мне нравится.

Первая неделя похудения – первый шаг к стройности

За спиной неделя здорового питания, цель которого – избавление от лишнего веса. Сколько надо скинуть? Даже самой себе я не могу ответить на этот вопрос. Может, 10 или 15 кг, или чуть больше... Но пока рано говорить. Прошло только 7 дней, как я взялась за ум.

Первые 3 дня были сложными и непонятными. Приходилось все время смотреть в шпаргалку худеющего и долго прикидывать, какие сочетания продуктов мне можно, а какие нет. Ведь мое нынешнее питание частично можно назвать раздельным. Хотя я ем почти все, за исключением колбасы, майонеза, продуктов быстрого приготовления, сладостей и выпечки – то, что и стройным людям кушать совсем ни к чему, то, отчего мы и толстеем!

Шпаргалка худеющего

1. Завтрак – обязательно!!!
2. 4—5 приемов пищи в день: завтрак, обед, ужин + два перекуса
3. Вода: 1 стакан утром натощак, остальные через 1 час после еды.
4. Белки и углеводы кушать отдельно!
5. Жиры растительные и животные кушать отдельно!
6. Рыбу можно с чем угодно!
7. Фрукты – отдельный прием пищи
8. 2—3 раза в день перед основной едой тарелка салата из сырых овощей!
9. Ужин – белковый, не позднее 18—19 часов!
10. Больше движений!

Итоги первой недели

Пока ем свой незамысловатый завтрак – овсянку, заваренную кипятком, с горсточкой изюма, размышляю о прошедшей неделе похудения. Воду пить привыкла, правда никак руки не доберутся измерить точно, сколько выпиваю за день чистой воды. Но порядка 2-х литров. Вроде бы, потихоньку сходит на нет желание съесть что-нибудь сладкое. Здесь важно самовнушение. Надо сказать себе: ты не будешь есть конфеты, потому что ты толстая. Помогает.

За неделю я начала понимать, как кушать раздельно белки и углеводы, жиры животные и растительные. Я поняла, что с углеводами можно есть растительные жиры. Еще приноровилась делать огромную миску салата, чтобы хватило сразу на весь день. Только заправляю его уже перед едой. Да, теперь мне гораздо легче, не то, что в первый день похудения. Мои близкие говорят, что у меня осунулись щеки и, кажется, что глаза стали больше. Это лучший комплимент за последнее время. Но по одежде я как-то не замечаю похудения. Скорее, юбки стали сидеть удобней, потому что живот стал пусть не меньше, но не такой надутый. Ура! Первые, пусть мизерные, но результаты на лицо.

Итак, вторая неделя пошла...

На завтрак, как я уже говорила, у меня овсянка. Пока она мне не надоела. Кроме того, овсянка творит чудеса. Кишечник работает, как часы. Конечно, здесь огромную роль играет клетчатка, которую я получаю из салата, а также вода. Но я счастлива таким положительным переменам! Теперь в животе всегда легкость. Оказывается, все просто!

Второй завтрак

Сегодня я решила, что второй завтрак тоже будет состоять из салатика. Салатика сытного: томаты, перец, огурцы, салат «Айсберг», порезанный кубиками сыр брынза, маслины. Заправляю парой ложек кефира, перчу. Салатик очень вкусный! А главное, я понимаю, что он принесет только пользу.

Обед – необычные ощущения

Странно, но в обед кушать совсем не хочется. Салат, употребленный на 2-й завтрак, а именно в 10 утра, дал такое ощущение сытости, что спустя 4 часа голод не наступил. Я просто знаю, что должна покушать. Ведь ждать голода нельзя! Именно будучи голодными, как волки, мы съедаем лишнее, а в итоге переедаем. И сколько раз такое случалось со мной! Да что там! Практически каждый день...

На обед у меня салатик (тот же, но без сыра и маслин), гречка и тушеная рыба (пикша). После салата в меня влезла только рыба. Гречка не понадобилась.

Полдник – хочется гадости

Около 5 вечера хочется перекуса. Видимо, усталость за день дает о себе знать. Хочется чего-то такого... кусочка колбаски или чипсы. Пью кофе с горстью орехов.

Поздний ужин

Из-за некоторых обстоятельств поужинать с 18 до 19 не получилось. Очень недовольна. В 8 вечера иду на кухню и не знаю, что делать. Кушать надо, но разрушать хрупкий мир с самой собой и своим желудком совсем не хочется.

Накладываю тарелку салата, заправляю ложкой льняного масла. Это все. Вечером пью чай с молоком. Странно, но в 9 вечера есть не хочется.

Кручу обруч. Пока каждый день кручу по 10—15 минут. Мне этого хватает – тело начинают неметь там, где крутится обруч.

Почему-то недовольна этим днем. Что-то не так... Может, это желание колбасы меня смутило или поздний ужин... В голове какая-то суета. Желание избавиться от лишнего веса достигло самого пика. Понимаю, что пути назад нет. Но я не буду малодушничать и поддаваться на провоцирующие диеты, которые обещают быстрое похудение. Я все это прошла! Сбрасывала 5 кг, а потом набирала 8. Теперь я буду худеть не ограничениями, а здоровым питанием. Я смогу. Ведь это нетрудно, просто не так быстро, как не экспресс-диетах, – уговариваю я себя и ложусь спать.

11-й день похудения – ясность мыслей

Я худею уже 10 дней. Сегодня 11 утро моей «умной» и стройной жизни. Лишний вес по-прежнему никуда не делся. Я упорно не взвешиваюсь, потому что рано еще. Но весы манят меня, как магнит. Я уговорила себя, что взвешусь, когда пройдут две недели похудения.

Прекрасное утро

Я необычным бодряком вскакиваю с кровати и бегу пить стакан воды. За 10 дней я привыкла пить утром воду. Я почувствовала ее благотворное влияние. Я прямо-таки ощущаю, что она пробуждает мое пищеварение.

Завариваю кипятком тарелку овсянки, капельку подсаливаю ее. Нарезаю курагу и кладу в кашу. Это мой завтрак. Я им довольна вполне, потому что овсянка творит чудеса с моим кишечником. Он работает, как новенький, исправный механизм! А еще больше меня поражает то, что после вот такой «грубой» каши мне совсем не хочется сладкого чая! Более того, одна мысль о сладком чае вызывает отвращение. Видимо, после каши – сложных углеводов, простых – сахара – организм не требует.

2-й завтрак (10 утра) – макароны

Да-да, решила, что до обеда буду есть углеводы. У меня привычная тарелка салата (огурцы, томаты, пекинская капуста, болгарский перец, авокадо, оливки) и тарелка отварных макарон из твердых сортов пшеницы. Они также относятся к сложным углеводам и совершенно не несут вреда фигуре при правильном сочетании. То есть с ними я не буду есть мясо, в них я не буду класть сливочное масло. Они, как оказалось, и без этого очень вкусные. Заправляю салат чайной ложкой льняного масла, посыпаю семенами кунжута для разнообразия. Макароны слегка приправляю оливковым маслом (буквально каплей), посыпаю сушеным базиликом. Все очень вкусно. Не переедаю.

Обед (14.00) – время прозрения

На обед у меня паровые котлеты. Сделала их накануне, чтобы не ломать голову, что поесть! Сначала кушаю салатик, без заправки, полив лимонным соком. А потом котлетки. И тут меня осеняет очевидное! Мои порции за десять дней уменьшились вдвое! Я, как и положено, кушаю большую порцию салата, а вот основное блюдо постепенно уменьшилось. И это произошло само по себе, я не делала это сознательно. Просто еды мне стало требоваться меньше что ли? Или клетчатка оказывает такое действие? При этом я ем сколько хочу, не ограничивая себя. Нет, сижу смотрю на котлеты и сама себе не верю. Неужели, это со мной? А ведь я вечно переедала, и мне было сложно вовремя вылезти из-за стола. На волне небывалого энергоподъема заканчиваю обед (съела всего одну котлету вместо приготовленных двух).

Полдник пропускаю – некогда, да и не хочется. Правда выпила пару кружек чая с молоком. Я стала его любить. Просто я заменила сахар молоком. Так меньше вреда. Где-то слышала, что чай с молоком вреден. Ерунда!!! Лишний вес куда вредней. А чай с молоком прекрасно утоляет аппетит.

Ужин

Ужинаю той же едой, что и в обед. Правда, теперь с удовольствием съедаю две котлеты. Вечером всегда хочется есть. Но это в 18.30, а после ужина голод меня абсолютно не мучает. И даже не хочется что-нибудь закинуть в рот, как раньше: печеньку, конфетку, баранку.

Сырые овощи творят чудеса. Медленно усваиваясь, они не дают голоду накинуться на меня раньше времени.

Вечером кручу обруч, делаю упражнение для пресса. Одно-единственное, мое любимое. После рождения ребенка это упражнение помогло существенно дотянуть живот. Потом я про него забыла, а теперь вот настала пора вытащить его из дальнего ящика.

Чудо-упражнение для живота

Лягте на спину. Руки положите под голову, ноги согните в коленях и расставьте на ширину плеч. На выдохе поднимаем голову и плечи от пола и тянем по направлению к коленям, на вдохе возвращаемся в исходное положение.

Важно!

Следите, чтобы от пола отрывались только голова, плечи и верх спины, талия и поясница должны быть плотно прижаты к полу. И старайтесь не напрягать излишне шею. Новички часто страдают именно этой проблемой.

Для начала начните с 10—15 упражнений 2 раза в день. Потом вы поймете, что вам этого мало и увеличите нагрузку. Но не переусердствуйте!

Занимайтесь каждый день. Не ранее чем через 2—3 часа после еды.

Результат

Первым делом вы заметите, что живот станет ровнее в области желудка, а далее весь животик станет плоским и красивым. Кроме того, укрепятся мышцы спины и шеи, что очень актуально для избавления от второго подбородка.

Перед сном, лежа в постели, подвожу итоги. 11 дней моего похудения – это ничтожно мало. Но за это время я научилась пить воду, не переедать, разделять белки, углеводы и жиры. Научилась не есть сладкое. Мне хочется его все меньше. А еще в животе легкость. А сколько энергии!!! Я могу переделать кучу дел и не устать. Ура. Вот они первые малюсенькие победы. А может, совсем не малюсенькие. Может, именно они – самые главные.

Минус 5 кг лишнего веса за две недели

Сегодня ровно 2 недели моей стройной жизни! Они пришлись на выходной, поэтому я вдвойне счастлива. Как я и обещала самой себе, сегодня первый раз встала на весы. Ранним утром, еще в пижаме, с замиранием сердца... я наступила на весы и... **минус 5 кг лишнего веса!**

Стою, прижимая руки к груди, и шепчу: спасибо, спасибо, спасибо... Кого благодарю? Проведение или свою силу воли?

Сегодня настоящий праздник. Я полна сил, воодушевления, энергии и несгибаемой силы воли. Всего-то две недели, а вес слетел приличный (для меня). И я готова продолжать! Ведь еще худеть и худеть. Но теперь я знаю, что система работает и что я все смогу!

Счастливый завтрак

После того, как водичка, выпитая натошак, разбудила мой организм, по уже сложившейся традиции завариваю кипятком овсянку крупного помола. Через 10 минут мой завтрак готов! Добавляю горсть изюма и немного чернослива, мелко порезав.

Генеральная уборка

Энергии столько, что я готова бегать по потолку. Поэтому развожу в доме генеральную уборку. Когда-то прочитала: РАСПАД ЖИРОВ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЭНЕРГИЮ. Это действительно так. Я буквально летаю с пылесосом и шваброй. Я ненавижу пылесосить! Мне лучше окна во всем доме перемыть, но сегодня все в радость!!!

Через два часа желудок просит полезной пищи. Пью чай с молоком. Грызу хлебец, скорее от нечего делать, чем от голода. Чай меня насытил.

Обед – мясной пир

Так как в выходной вся семья в сборе у нас праздничный обед: запеченная на вертеле курица, домашние голубцы, картошка-пюре, бутерброды с ржаным хлебом и шпротами, торт-медовик. От изобилия ароматов и вида блюд текут слюнки. Я по инерции тянусь за бутербродом со шпротами и опускаю руку. Что я делаю??? Мне чуть ли не плохо. Я просто напугана своей реакцией. Я же не враг самой себе?

Отхожу к другому столу и режу салатик – мой, овощной, от которого я сбросила 5 кг за 2 недели, – говорю я себе. И мои нервы успокаиваются. По крайней мере, я склонна так думать. Мне так легче!

Я спокойно сажусь со всеми за стол, жую свой чудесный салат из помидоров-черри, огурцов, черешкового сельдерея и «Айсберга». Так как я собираюсь есть мясо (а вовсе не бутерброды), добавляю в салат несколько кубиков брынзы, поливаю ложкой кефира.

После приличной тарелки салата ко мне возвращается боевой дух. Съедаю немного куриного мяса, пью кофе с молоком и кусочком брынзы. Все составляющие моего обеда продукты белковые с животными жирами, поэтому никаких углеводов и растительных масел!

Я так воодушевлена первыми результатами моего похудения, что хочется поделиться ими со всем миром. Хочется помочь всем тем, кто тоже много лет ищет свое идеальное меню или диету и не может избавиться от лишнего веса.

Полдник. Фруктовый салат – подарок от дочки

На полдник меня ждет угощение. Моя маленькая дочь, которая только осваивает азы кулинарии, решила накормить родителей своим фруктовым салатом. Она нарезала банан, грушу, виноград, мандарины и яблоки и залила все это чудо-сметаной, взбитой с сахаром.

Выхода не было. Я просто не могла отказаться от этого блюда. Ребенок так старался, а тут мама со своим похудением...

Пытаюсь есть по капле, посылая мужу сигналы, чтобы он ел скорее большими ложками! Но, тем не менее, все равно наелась недружественного сочетания – фруктов с животными жирами (сметаной) и простыми углеводами – сахаром. А ведь я только избавилась от тяги к сладкому!

В расстроенных чувствах, дабы растрясти съеденное, отправляюсь пешком по магазинам. Заодно и для моего родного салатика надо пополнить запасы овощей... Звонит приятельница и предлагает вечером «посидеть» с таранкой и чипсами, отдохнуть, так сказать. Сердце замирает. Чипсы... Хочу, хочу, хочуууу!!!... Придумываю тысячу причин, чтобы отказаться. Какие чипсы, дура? – говорю я себе. – Соберись, тряпка! Сколько можно мучить своей несчастный организм?! Пока молода и красива, нужно быть стройной!!!

Психологический тренинг отрезвляет.

Довольный ужин

На ужин я ем салат без заправки и творог 5% жирности. Конечно, вечером хочется большего, но это все голова не дает покоя желудку. Он (желудок) уже и от салата сыт. Тем более, покоя не дает фруктовый салат со сметаной!

Вечер проходит спокойно. Пью зеленый чай и воду. Завтра нужно, наконец, измерить, сколько стаканов воды я пью в день.

Делаю свое любимое чудо-упражнение, которое подтягивает живот, кручу обруч. Перед сном решаю перечитать шпаргалку худеющего. В конце написано: чем больше вес, тем он быстрее уходит. Первые самые лишние килограммы слетают мгновенно. Чем полнее человек, тем он стремительней худеет!

Завтра жду в гости подругу-пухляшку, вот она удивится тому, что я ей расскажу о здоровом похудении – ешь смело и худеешь!

Вчера я похудела на 5 кг

Сегодня 15-й день моего похудения. Настроение отличное! К тому же – выходной день. Вчера я похудела на 5 килограмм! Точнее, вчера было две недели, как я начала худеть. И вот первые 5 кг лишнего отвратительного веса ушли! Никогда раньше, даже сидя на строгих диетах, я не ощущала такого быстрого результата! А главное, я все ем и столько, сколько пожелаю. Первую неделю даже переела! Теперь стыдно. Вот уж не думала, что все-таки есть чудеса! Даже в таком унылом деле, как похудение.

Геркулесовый завтрак

Так я назвала свое утро. Каждый мой завтрак начинается с каши. А раньше я ее ненавидела! Просто не могла на нее смотреть. Как всегда, завариваю геркулес крупного помола кипятком, накрываю блюдечком, и уже через 5 минут мой завтрак готов. Можно посолить и даже посахарить, ведь каша – углеводы и сахар тоже. Но мне этого не надо.

Я иногда кладу в кашу изюм, курагу или чернослив. Иногда ем с чайной ложкой варенья. Что душа пожелает. Чай после каши не пью – уже не хочется. И это для меня тоже настоящее чудо. Раньше утро не могло наступить, если я не попью сладкий чай. После овсянки от сладкого отвращение! Во-как!

Обед – макароны с подливкой

Приготовила себе огромную миску салата, чтобы на весь день хватило. Кстати, мои члены семьи тоже стали иногда кушать со мной салатик – приобщаются к здоровому питанию. Собираюсь есть макароны (продукт углеводный), поэтому порцию обеденного салата поливаю оливковым маслом, добавляю нарезанные маслины. Кстати, оливковое масло очень даже ничего на вкус! Уже после салата чувствую, что желудок полон и можно закончить обед, но нет – я хочу насладиться макаронами с подливкой из томатов, чеснока и базилика.

Паста с пикантным соусом



Ингредиенты:

макароны (любые, но предпочтительно спагетти) *Обязательно!*
Макароны должны быть из твердых сортов пшеницы.

Соус:

1 луковица

1 большой зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового или растительного масла

половина болгарского перца

3—4 свежих помидора или банка томатов в собственном соку (200 г)

несколько ложек томатной пасты

Специи:

базилик, орегано, прованские травы, черный молотый перец, соль

Приготовление:

Измельчите лук, чеснок и болгарский перец. Обжарьте на масле примерно 2—3 минуты. С томатов удалите кожицу, порежьте на кубики и отправьте к луку и чесноку. Если вы берете помидоры в собственном соку, то отправляйте их в сковороду вместе с жидкостью. Тушите соус на слабом огне примерно 30 минут. Далее добавьте томатный соус, специи и соль. Дайте закипеть и потушите еще 5 минут.

Отварите макароны.

Подавайте пасту с соусом, украсив листиками мяты и свежего базилика.

Макароны получаются очень вкусными и сытными.

Блюдо – чудесное. Настроение – тоже.

Энергии хоть отбавляй. Откуда она берется? Теперь понимаю, что жиры на теле – это излишки еды, которые должны были расходоваться на энергетические нужды, а так как не расходовались, то лежали под кожей в ожидании своего часа. Теперь я нарезаю по дому круги, бегаю по магазинам, хожу гулять с ребенком на дальнюю от дома площадку, чтобы растратить энергию. Лежание перед телевизором??? Его просто не существует в моей сегодняшней жизни! Насколько меня хватит? Не знаю. Но пока меня все радует, а не тяготит!

Полдник – рыбный, ужин – творожный

Нагулявшись, чувствую, что к полднику проголодалась. Накладываю тарелку салата, ничем не заправляю. После него ем отварную рыбу. Легко и сытно.

На ужин ем салат, заправленный кефиром. Потом творог, запиваю кофе с молоком. Никогда раньше не любила творог. И сейчас не люблю. Но уговариваю себя его употреблять. Вот овсянку полюбила, может, и с творогом так будет?

Вечером выполняю упражнение для живота. Делаю три подхода по 15 раз. Потом еще делаю упражнение «велосипед».

Упражнение велосипед против выпирающего живота

Как выполнять

Лягте на спину, положите руки под голову или вытяните над головой (так это упражнение выполнять легче). Согните ноги в коленях и начинайте делать круговые движения ими так, словно вы едете на велосипеде.

Главная ошибка при выполнении упражнения

Многие мои знакомые говорят, что упражнение слишком простое, чтобы стать эффективным. Я тоже раньше так считала, пока

не научилась выполнять его правильно. Главной ошибкой является то, что в процессе кручения «педалей» вы, поддаваясь анатомическому строению позвоночника, слегка выгибаете спину. То есть ваша талия не прижата в это время к полу! А именно от положения этой части спины зависит эффект упражнения. Попробуйте плотно прижать к полу всю спину, особенно в области талии и поясницы. Вы сразу почувствуете, о чем я говорю: мышцы живота напрягутся, и выполнение этого упражнения не покажется таким уж и легким.

Ритм и время

Крутить воображаемые педали стоит долго, до тех пор пока не поймете, что мышцы устали и напряжены. Для большего эффекта меняйте положение ног относительно пола: то поднимайте ноги выше, то крутите почти у пола, то сильно сгибайте колени, то выпрямляйте ноги. Ритм также стоит менять.

Хорошо если устроить несколько подходов в выполнении «велосипеда», например, два подхода по 10—20 минут, чередуя его с упражнением для ягодиц и живота. Но и в одиночку оно станет настоящим помощником в обретении красивой фигуры.

Обруч не кручу. Накануне критических дней лучше этого не делать.

Перед сном разглядываю себя в зеркале. За 2 недели мои щеки заметно похудели. Именно похудели, а не осунулись! Вид прекрасный! Надо добавить упражнение для шеи и подбородка, чтобы жир уходил, а мышцы подтягивали кожу. Это упражнение вполне простое, но очень эффективно в борьбе за красивый овал лица.

Ложусь спать в тревогой в душе. Потому что мое отражение в зеркале, за исключением лица, мне не понравилось. Толстуха... А мои члены семьи еще смеют говорить, что можно больше не худеть! Нет уж. В этот раз в борьбе за стройность я выйду победителем. К тому же, мне легко, главное, чтобы в холодильнике всегда лежали овощи для салата)))

Первые трудности в похудении – 17-й день

Сегодня 17-й день моего похудения. Я живу в абсолютном ладу с самой собой: ем что хочу и сколько хочу. Спасибо моей системе ешь смело, которая основана на употреблении большого количества сырых овощей – клетчатки. Именно она (клетчатка!!!) не дает голоду мучить меня, не дает мне переесть калорийной пищи. А на ее переработку организм тратит столько энергии, что калорийность овощного салатика уходит в минусовые показатели. Кроме того, я не смешиваю белки и углеводы, а следовательно, жиры животные и растительные. Я ограничила себя в сладостях – это единственное ограничение моего похудения. Но сладости наносят вред не только фигуре, но и здоровью, поэтому они опасны и стройняшкам, и толстушкам. За две недели без голода и диет я сбросила 5 килограмм лишнего веса, избавилась от проблем с кишечником, научилась пить воду и завтракать! Как приятный бонус – улучшенный цвет лица и море энергии. И если после этого мне скажут, что чудес не существует, я это решительно опровергну.

Однако несмотря на все плюсы, порой на меня нападают сомнения, страх и уныние. Наверно, это свойственно всем худеющим. То я боюсь, что опять поправлюсь, то думаю, что медленно худею.

Сегодня мне сложно – хочется сладкого. Так бывает всегда в критические дни. Быть может, делиться этим с читателями не вполне этично, но не сказать тоже неправильно.

Недоброе утро

Утром я не ем любимую овсянку. Я сварила 2 яйца всмятку, отрезала несколько приличных ломтиков сыра, сделала чай с лимоном и сахаром. Я хочу есть! Да, для утра это новшество. Обычно, в другие месяцы, в «эти» дни утром мне есть не хотелось, а если и хотелось, то тортика.

Я злюсь на себя, что решила запить свой завтрак сладким чаем, потому что это нарушает правило разделения белком и углеводов (яйца и сыр – белки, сахар – углеводы). Поэтому делаю себе порцию овощного салата, чтобы минимизировать вред сахара. Салатик состоит из томатов, огурцов, черешкового сельдерея и авокадо. Заправляю ложкой нежирной сметаны.

Ем салат, 1 яйцо и один ломтик сыра. Запиваю сладким чаем. Уговариваю себя, что это только сегодня – этакая поблажка организму за его страдания.

Второй завтрак – зеленый чай и орехи

В 10 часов решаю перекусить. Больше от физического дискомфорта, чем голода. Удивительно, но мне не хочется сладкого. Делаю зеленый чай, съедаю горсть орехов фундук.

Долгожданный обед

К обеду голодна, как волк. Поэтому накладываю огромную тарелку салата, а потом еще огромную тарелку гречки с приличным куском жареной рыбы.

Вкуса салата почти не чувствую. Видимо, я глотаю его моментально. Также моментально глотаю и остальную еду. И вот я понимаю, что от переполненности желудка просто не могу дышать. Караул! Что делать? Решаюсь пройтись, чтобы хоть как-то побыстрее растрясти съеденное. Я уже отвыкла от такой переполненности желудка. Да-да, последние две недели этого не было, а тут... Ругаю себя последними словами и клянусь, что больше этого не повторится. Мое нестабильное настроение этого дня становится просто паршивым.

Ужин – ограничение

Полдника, естественно, нет. Где уж полдничать, когда обед давил на сердце и мои несчастные мозги до самого ужина. На ужин делаю салат и беру немного творога. Творог я не люблю. Но сегодня мне не хочется на ужин ничего другого. После салата съедаю ложку творога и пару ломтиков брынзы. Хочется сладкого чая, но я пью кофе с молоком и без сахара и решительно ухожу с кухни.

Сегодня, естественно, никаких упражнений. В «такие» дни лучше пропустить. Делаю одно лишь упражнение – для красивой шеи.

Упражнение от второго подбородка

Его можно выполнять стоя или сидя на ровной поверхности. Расслабьтесь, закройте глаза и мысленно досчитайте до 10, сделайте спокойный вдох, потом выдох. Дыхание во время упражнения должно быть свободным.

Исходное положение (и.п.) – руки и плечи опущены. Голова в спокойном расслабленно положении.

Медленно, чувствуя как тянутся мышцы задней поверхности шеи, опускаем голову на грудь. Стараемся коснуться подбородком груди. Замираем на 2 секунды. Затем, оставаясь в этом же положении (голова склонена к груди), поворачиваем голову вправо, потом влево. В каждом положении остаемся 2—3 секунды.

Также медленно отводим голову назад. Не пытайтесь откинуть ее до предела. Достаточно почувствовать, как тянутся мышцы подбородка и шеи. Остаемся в таком положении на несколько секунд, затем как бы выдвигаем вперед нижнюю челюсть, чтобы еще больше растянуть мышцы подбородка. Медленно возвращаем голову в исходное положение.

Далее также медленно, чувствуя мышцы, наклоняем голову к одному плечу, потом к другому. В максимальной точке наклона остаемся несколько секунд. Возвращаемся в и.п.

Потом поворачиваем голову направо, потом налево. Возвращаемся в и.п.

Но!

Никогда не делайте это упражнение быстро и резко. Это не только не принесет результата, но и может причинить вред. Движения должны быть плавными. Также желательно выполнять упражнение на открытом воздухе или у открытого окна.

Повторяйте это упражнение 5—10 раз ежедневно и уже через неделю почувствуете результат. Так вы избавитесь от второго подбородка!

Перед сном, анализируя этот день, я успокаиваюсь. Ничего страшного не произошло, – медитирую я. Да, утром был сладкий чай. На стакан чая всего 1,5 чайной ложки сахара! Ну, и это только утром. Да, в обед я переела. Но это была гречка! А гречка в лишний вес уж точно не пойдет. А ужин был вполне приличный. Обещаю сама себе, что справлюсь со всем этим и не повторю ошибки.

18-й день похудения – Как правильно пообедать в кафе?

Мой 18-й день похудения начинается с радости. Встаю на весы и к ушедшим ранее 5 килограммам добавляется еще полкило. Я счастлива и до сих пор не могу поверить, что ем все и худею.

Льняное утро

Сегодня я начинаю с утра пить масло семени льна. Поскольку прочитала, что оно очень полезное именно для сжирожигания. Пить буду по чайной ложке после стакана воды. Пишут, что можно пить масло и на ночь, но я все же буду делать это с утра.

Льняное масло для похудения

Ученые выяснили, что это чудотворное средство расщепляет жиры на глицерин и воду, которые выводятся естественным путем, а заодно и очищают стенки толстого кишечника от шлаков и прочих продуктов распада.

Диетологи советуют употреблять масло в чистом виде либо заправлять им овощные салаты. Нагревать его категорически нельзя!

Безусловно выпитое утром масло обязывает начинать свой день с углеводов, ведь его же нельзя смешивать с животной пищей. Но меня это не напрягает, потому что я ем по утрам овсяную кашу. А растительные жиры (льняное масло) как раз сочетаются с углеводами.

Сегодня я не добавляю в кашу ничего. Конечно, с сухофруктами вкусней было, но и так хорошо. Еще я начала различать кашу по вкусу. Вот, например, предыдущая коробочка геркулеса была вкусней. Странно, я даже о таком никогда не задумывалась. Геркулесовый знаток прям!

2-й завтрак – кислый хлеб

К 10 часам я почувствовала себя ужасно голодной! Поэтому съела тарелку салата, заправленного 1 ложкой растительного нерафинированного масла. А потом бутерброд с ржаным хлебом и печенью трески.

После еды сижу недовольная. Хлеб... Я его не люблю! И он показался мне ужасно кислым. Зачем я его ела?

Обед – Что выбрать?

Обедать мне приходится в кафе. И я, просматривая меню, не могу понять, что съесть, чтобы не нарушать правила моего похудения. Есть все подряд сейчас совсем не хочется! Отступать от правил – это снова ставить под удар свой наладившийся режим питания, а значит, похудение.

Заказываю большую порцию греческого салата. Он состоит из сырых овощей, и это радует. Заправлен салат большим количеством оливкового масла. На второе заказываю запеченную семгу с овощами. Когда приносят заказ, меня начинает брать ужас!!! Я совсем забыла, что в салате сыр! А рыбка... Вкусная, полезная рыбка испорчена слоем майонеза, а на нем еще и кусок запеченного сыра. И зачем столько жира? Для чего всякой фигней портить прекрасные блюда, – мысленно гневаюсь я.

Зачем рыбу портить майонезом?

Тщательно убираю из салата сыр... Сыр – фета, один из моих любимых... Но только не вместе с оливковым маслом. Под воздействием животного жира, содержащегося в сыре, оливковое тоже начнет проявлять себя, как животный жир. И получится, что я съем кучу животных жиров и излишки снова лягут на бока и живот. Фу...

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.