Автор: admin
05.04.2011 15:02 -

Что нужно, чтобы худеть с радостью?

Совсем скоро Новый год. Каждая женщина желает выглядеть неотразимо, но, к сожалению, замечает лишние жировые складочки там, где их быть не должно. Что же делать?

Делать откачку жира или же сложную хирургическую операцию – уже нет времени, да и желания тоже нет. Можно прибегнуть к помощи различных диет. Однако они, несомненно, отразятся на вашем здоровье, и к проблеме лишнего веса добавятся проблемы со здоровьем.

Поэтому остается третий путь – единственно верный. Разобраться с нашей проблемой, познать нашего врага и нанести сокрушительный удар. Так сказать, поздравить его с наступающими праздниками.

Нужно включить фантазию, именно она нам поможет со всем справиться. Ведь всем известно, что человек способен исцелить себя своими силами. Позитивное мышление – это ваш путь к успеху. Итак, наш лишний вес я назову врагом. Избавление от него – войной. А на войне все средства хороши. Для начала определимся, как этот злобный враг появился в нашей жизни? Ответ универсальный у всех без исключения – переедание.

Нормально так пристроился, живет, ни по чем не тужит. Мы его лелеем, а сами жизнь себе осознанно укорачиваем. Другой раз уговариваем себя – что, мол, наследственность. И тетка такая, и мама, и бабушка. Ерунда! Паразит внутри нас говорит нам это, а мы тупо исполняем его прихоти. И даже не представляем себе, как здорово жить в гармонии с собственным телом.

Известно, что человек толстеет не от еды, а от переедания. Многие люди стали жить для того, чтобы есть. А природой заложено наоборот – есть, чтобы жить. Первое, что нужно сделать, – сложить две ладошки, только не вплотную, а чтобы в середине образовалось пространство. Посмотрите внимательно – именно такого размера у нас желудок. Больше туда помещать пищи – запрещено!

Мы поглощаем пищи намного больше и тем самым погружаем в свой организм пищу, которая потом просто гниет внутри нашего тела. Именно тут рождается враг. Его вес – это наш лишний вес. Мы долгие годы носим его на себе, а выбросить жалко. Он классно пристроился, живет себе, радуется, что в плен захватил новую жертву.

В какой-то момент в мозгу наступает просветление. Чем раньше оно наступит, тем лучше. Скажите прочь уроду! Я за вас этого сделать не могу, даже если очень захочу. Только вы хозяин собственной жизни. И только вы можете его убить очень простым способом: просто начать правильно питаться.

Есть нужно 2-3 раза в день. Накладываем пищу и смотрим на сложенные, слегка выпуклые ладошки (или же эквивалент примерно 400 граммов пищи). Перерыв между принятием пищи должен составлять 4-5 часов. В первой половине дня можно кушать все, что хочется, кроме сахара и мучных изделий, а во второй половине дня более легкие продукты: фрукты, овощи.

Первое время враг будет стараться вывести вас из равновесия, он даже попытается своей толстой жирной лапой накрыть Ваш мозг и отключить Ваше соображение. Но мы знаем, как с ним бороться. Мы тоже можем усыпить его бдительность – например, выпить стакан воды с лимоном.

Важно понимать, что чувства голода быть не должно. Дискомфорт первое время будет вызван тем, что желудок-то у нас большой, растянутый, и там живет наш враг. Мы начинаем его изгонять, а кому ж понравится, когда его из домика выгоняют?

Если придерживаться данной методики, с первых дней вес будет уменьшаться на глазах. Важно! Радоваться каждому сброшенному килограмму! Только позитив – и успех вам гарантирован. Выучите текст аутотренинга – это довольно мощное оружие.

У меня по этой уникальной методике получилось избавиться от врага весом 32 кг. В течение 3 месяцев. Теперь желудок у меня маленький, и я ем все, что хочу. Главное – не переедаю и радуюсь жизни!

Помните! Пока враг живет внутри вас, жизнь проходит мимо... А ведь скоро праздники, и так хочется быть самой красивой. Перестраиваем свое мышление – и начинаем жить по-новому!

Автор - **Людмила Капуста**
Источник