Автор: admin
31.01.2014 10:33 -

Есть ли необходимость терять лишние килограммы?

Вам кажется, что животик уже выпирает? Вы уверены, что пора бросать еду, причем как в прямом, так и в переносном смысле? Вы думаете, что ваша вторая половинка считает вас необъятным колобком? Вы часто, стоя перед зеркалом, разглядываете себя и повторяете каждую минуту: «Я корова!»?
Что ж! Я могу вас поздравить! Вы только что заработали себе шизофрению! Вам это надо? Вот и правильно! Нам тоже.

Знаете, как я мучилась со своими 60 килограммами? При моём-то росте: метр семьдесят семь! А около меня, вот прямо на улице перед моим носом, буквально порхали этакие бабочки с пышными формами. И ничего! Эти «русские красавицы» вполне считают себя самыми прелестными девушками на всём белом свете. И правильно делают. Ведь они отличаются от вас, прелестницы мои: такие красотки просто сверкают уверенностью в себе. А вы… Да, милые мои, так не пойдёт. Попробуйте пересмотреть свои взгляды на жизнь.

Ну, можете для полного удовлетворения начать по утрам и вечерам ходить по километру за раз. Побольше двигайтесь, займитесь танцами. Особенно это будет полезно для тех, кто ведёт, так сказать, сидячий образ жизни. Танцы, кстати, сделают ваше тело не только подтянутым, но и гибким, притягательным. Вы сами почувствуете лёгкость в движениях, появится грация, улучшится походка, вы обретете уверенность в себе. Ваш организм будет вопить от удовольствия!

Но если вам кажется, что лишние килограммы всё-таки есть, займитесь своим питанием. Пейте кефирчики, бифидоки (как известно всем и без исключения, кисломолочные продукты очень хорошо действуют на пищеварительные процессы). Можно «закатить» себе замечательный обед, состоящий из нежирных и очень лёгких блюд. И вообще, дорогие мои красотки, постарайтесь «разгрузить» ужин. Как говорится, завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. А что, правильно! Пусть недруги ваши объедаются на ночь и округляются по всем параметрам! А у вас не будет ни тяжести в организме, ни изжоги, и вы сами не заметите, как лишние килограммы начнут таять.

Для справки тем, кто не может по утрам есть: сразу себя не лишайте ужина, а постепенно уменьшайте порции. Или перенесите его на время до шести (это возможно лишь в том случае, если у вас нормированный рабочий день, а если нет, то стоит

задуматься над тем, как вечерний сеанс приёма «вкусняшек» сократить и облегчить). И сами почувствуете, что поутру организм просыпается раньше вас и во всё горло кричит, чтоб его, такого драгоценного, покормили. Срочно. Самое главное, проходите (ну, вот просто с закрытыми глазами) мимо гамбургеров и пицц. Пожалейте и себя, и свой организм, и ешьте «по-человечески». Правда, есть один нюанс…

Он заключается в ваших отношениях с вашей второй половинкой. Если вы всегда остаётесь загадочной, интересной, привлекательной и сексуальной, то поверьте, даже в облике пышнотелой модницы времён 17-18 веков вы будете для него эталоном и идеалом всех женщин. И может так случиться, что в один прекрасный день ему захочется подхватить вас на руки...

...Именно так мой молодой человек решил проявить свои чувства. Но вы даже представить не можете, как он кряхтел! Конечно, это обидно. По крайней мере, я рыдала в подушку всю ночь (у меня свои счеты со своей внешностью). Прошло некоторое время, и мы мило беседовали «о килограммах». Когда я сказала, что во мне их 60, он ласково похлопал меня по бедру и сказал: «Наверное, тебе, милая, стоит вернуться в атлетику». Пришлось, немного поскандалив, прийти к неминуемому решению: худеть…

Нас, женщин, просто противопоказано обижать. Мы как кошки: обиженно сверкнём глазами и уйдём… или в другую комнату и будем ждать, когда придут, погладят, похвалят (вот тогда можно и подумать…), или вообще к другому, кто сможет оценить все наши достоинства. Я после той ссоры не хотела совершенно разговаривать с любимым, но так получилось, что мы встретились (не можем друг без друга). Когда я со слезами величиной с горошину спросила его: «Ты правда хочешь, чтобы я похудела? Я тебя не устраиваю?», он улыбнулся, прижал меня к себе и ответил: «Я тебя люблю такой, какая ты есть. Другой мне не надо. А тогда я так кряхтел, потому что выдохнул…»

Золотые слова… Нас любят такими, какие мы есть. А если нас любят, то зачем попусту тратить свои нервы на проблему, которая для вас оказалась этаким миражом? Зачем? Будьте счастливы, верьте в себя, ухаживайте за собой. Ведь вы - самое огромное сокровище в жизни того, кто вас любит. Взгляните на свои мнимые недостатки как на величайшие достоинства! А чтобы в вас укрепилась вера в собственные силы, просыпаясь по утрам, улыбайтесь и неустанно повторяйте: «Да! Я самая красивая!».
И тогда своей красотой вы действительно затмите не только всех остальных девушек, но и Луну с Солнцем!
Удачи!

Автор - **Ксения Конева**
Источник