Автор: Landardred
16.12.2007 02:39 -

Речь пойдет о психологической составляющей процесса похудения, о предварительном настрое на диету и притягивание положительного результата.
После того как вы решили похудеть и до того как вы сели на диету необходимо настроиться на положительный результат. Чтобы **диета** не стала мукой, а приносила радость, от каждого потерянного грамма необходимо изменить не только свой рацион питания, но и образ мыслей! Как это сделать? А вот об этом мы сейчас и поговорим, по-дружески, по-душам.
Для начала расслабьтесь, устройтесь поудобней, закройте глаза. Представьте себя такой, какая вы сейчас, со всеми складочками, лишними килограммами. ..Только, пожалуйста, отнеситесь к себе с любовью – ведь это же вы! А теперь представьте себя такой, какой вы хотите стать, во всех подробностях. Испытайте радость и гордость за себя. Дальше поставьте, в мыслях, первый образ слева, а второй справа от себя. И подумайте, от чего вы готовы отказаться, чтобы стать идеалом. Думайте об этом с радостью, ведь вам предстоит осуществить свою мечту, причем самой, а это заслуживает уважения. А теперь сделайте шаг слева направо – к себе стройной, потом еще один и так пока вы не войдете в образ который вы себе нарисовали в воображении. Прислушайтесь к своим чувствам. Как вы себя ощущаете? Вы довольны? Вас переполняет чувство легкости, радости, счастья? Если это так, то подумайте еще раз, от чего вы готовы отказаться ради этого ощущения. Представьте, что каждый несъеденный кусочек торта или другого высококалорийного продукта приближает вас к цели. А приближение к заветной мечте это очень приятно.
Еще перед диетой очень полезно поразмышлять на тему : "А зачем мне это нужно?" Возьмите лист бумаги, разделите на две половинки и с одной стороны перечислите все, что как вам кажется, вы приобретете похудев. А на другой половине все, чем вы готовы пожертвовать ради этого.
Например:
Стройность это… Красота
Здоровье
Сексуальность
Уверенность в себе
Восхищение
Зависть подруг
Счастье
И т.д
Отказываюсь!!!
От поздних ужинов после 18 часов
От сладостей
От жирных калорийных продуктов
От мучного
И т.п.(согласно диеты)
Конечно, такой список будет у каждой свой, ведь у всех разные мотивы для **похудения**.

На самом деле, диету можно превратить в увлекательное времяпрепровождение. Все зависит от настроя.

Автор: Landardred
16.12.2007 02:39 -

Отказавшись от поздних ужинов и мучного, и за месяц вы потеряете от 1 до 2 килограмм! Это точно! А если еще заменить сладости – карамелью или леденцами (не более 5 штук в день) – то и потери веса будут побольше.

Только когда употребление каких-либо продуктов ограниченно, начинаешь понимать – как же это вкусно! Ведь когда можно есть конфет столько, сколько влезет – то перестаешь их ценить. Но как только вы начинаете себя ограничивать, например, даете себе клятву съедать только по 1 конфетке в день, какой-же вкусной вам покажется эта единственная конфета!!! Начинаешь ценить еду.

Отказывая себе в чем-то вкусненьком, но очень вредном для фигуры – помни, ради чего ты это делаешь. У тебя все получится!

А еще, во время диеты очень поддерживает мысль о том, что это не навсегда.