

Тамара Дамашкан

*Доминанта похудения:  
что это и как  
самостоятельно  
превратить желание в  
работающий механизм*



# **Тамара Михайловна Дамашкан Доминанта похудения: что это и как самостоятельно превратить желание в работающий механизм**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28511866](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511866)  
ISBN 9785449016843*

## **Аннотация**

Авторская методика «Доминанта похудения» – ваш путь в мир стройности. Изучать ее интересно, а применять легко, просто и приятно. Если лишний вес – ваша главная проблема, то взгляните на нее с другой стороны. Желание похудеть можно превратить в мощный механизм, который сдвинет ваш вес с мертвой точки. Как заставить его работать – читайте в моей методике, не имеющей аналогов в мире.

# Содержание

С плеч долой, из сердца вон	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Доминанта похудения: что это и как самостоятельно превратить желание в работающий механизм**

**Тамара Михайловна  
Дамашкан**

© Тамара Михайловна Дамашкан, 2017

ISBN 978-5-4490-1684-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как сбросить лишние килограммы – один из наиболее частых запросов в Сети: миллионы людей устремляются именно сюда, чтобы найти для себя что-то новое, узнать секреты, специальные упражнения, диеты и методики, гарантированно снижающие вес. Все это найти можно, причем и платно, и в свободном доступе. Только вот что делать, когда все изучено, в спортзале вы пропадаете часами, диеты соблюдаете с такой точностью, что вам позавидовала бы даже английская королева, а воз и ныне там?

# С плеч долой, из сердца вон

Лишние сантиметры и килограммы – бремя, с которым расстаться не так-то и просто. И в этой книге я дам вам практические рекомендации, способные полностью изменить ваш взгляд на проблему. Вы узнаете и научитесь применять на практике психологические приемы, гарантировано ведущие к устранению лишнего вес. Все гораздо проще, почему же я раньше этого не знал (не знала) – именно так единогласно говорят все люди, уже применяющие советы, эффективность которых доказана на практике. В качестве доказательства я предлагаю ознакомиться с историями моих клиентов, которые худеют правильно и буквально сходят с ума от своих результатов.

## Чему вы научитесь

Я научу вас, как выработать стойкую доминанту похудения – истязать себя длительными тренировками и изнуряющими диетами вам больше никогда не придется. Вы узнаете, как худеть:

- не испытывая стресса и не впадая в депрессию;
- без мучительного желания съесть что-то вкусненькое;
- если времени ходить в спортзал нет или вы регулярно

пропускаете тренировки в силу занятости;

– оставаясь в зоне психологического комфорта, когда вы вынуждены постоянно ограничивать себя в привычной пище.

Это и многое другое станет для вас простым и понятным. Включив в свой образ мышления всего несколько принципов, вы будете управлять весом легко и беззаботно. Перестройка, которую вы проведете с моей помощью, изменит ваше сознание навсегда. Больше никакого насилия над собой, никаких угрызений совести за прогул тренировки или съеденное на ночь пирожное.

Радость от жизни и собственного совершенства придет к вам осознанно, равно как и стройность, которая станет вашим серьезным достижением. Один раз научившись вырабатывать доминанту, вы сможете то же самое проделывать на других поприщах – учеба, карьера, собственный бизнес, личные отношения и т. п., причем всегда будете добиваться желаемых результатов. Более подробно о формировании доминанты для достижения целей в других сферах я вам расскажу в следующих книгах.

Изучив досконально психологическую проблему похудения, я разработала целую систему, которая на сегодняшний день не имеет аналогов в мире. Своими знаниями и опытом я

хочу поделиться с вами, мои уважаемые читатели. Буквально на моих глазах ежедневно происходят столь разительные перемены у моих клиентов, что эмоции зашкаливают, поэтому вполне разумный выход – поделиться своими знаниями. Я хочу сделать как можно больше людей счастливыми путем познания тех законов, которые на 100% помогают удерживать вес в нормальных пределах.

# 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.