

Юлия Ванина



**Юлия Ванина**  
**Волшебная кнопка**  
**для похудения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33169511](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33169511)  
ISBN 9785449081087*

**Аннотация**

Вопрос веса – полностью в руках вашего подсознания. Только оно решает: сколько весить и надо ли менять вес. Момент принятия решения осознанного находится в ваших силах – просто примите решение, что ваш вес – ваша ответственность перед собой! Зная волшебную кнопку для похудения, теперь Вы будете контролировать вашу привлекательность и стройность!

# Содержание

Главный принцип этой книги	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Волшебная кнопка для похудения

**Юлия Ванина**

*«НАЖМИТЕ КНОПКУ – ВАШЕМ МОЗГУ,  
ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ»*

© Юлия Ванина, 2018

ISBN 978-5-4490-8108-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Главный принцип этой книги действовать, а не читать!

*Вы должны сами хотеть изменений, тогда они  
произойдут точно!*

*Цитата дня*

\*

Всех нас учили: чтобы что-то получить, надо это заслужить; а, чтобы что-то заслужить, надо это позволить себе.

Но это только усугубляло ситуацию с самим собой. Заставляло бояться настоящего и полностью отдаваться в лапы прошлого, оставляя там лучшие свои качества и таланты.

Когда вы это отчетливо осознали, тогда вам проще с проблемой лишнего веса справиться. Вы как бы находите волшебную кнопку и нажимаете тогда, когда вам надо. Зная, что вам за это ничего не будет.

Что я имею в виду? Когда вы поглощаете больше пищи,

чем требуется вашему организму, вы как бы себя наказываете лишним весом. Говорите себе, что вы самый толстый человек на свете. Ругаете себя и забываете, что легко в основу этого чувства вины за себя.

Вам сказали, что вы должны быть похожи на других людей или кого-то конкретно. Вас сравнивали, причиняя боль вам из-за вашей уникальности. Вас заставляли влезать в чужую обувь и носить, не смотря на мозоли и неудобство ходьбы!

С этим пора разбираться кардинально! Как?

Делайте то, что вы хотите, позволяйте себе быть тем, кем хотите вы быть (даже приготовление пищи для себя в самом лучшем виде!) Перестаньте говорить себе, что вы «свинья», что только эти животные достойны тех корыт, а не расписных тарелок с красивой и полезной едой!

Скажите себе: «Я хочу быть здоровой и буду иметь красивое тело»).

На самом деле, вы никогда не будете стройным, здоровым и ярким человеком, которым вы хотите быть, если вы просо будете ждать, когда вы им станете.

# 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.