



"Работа над собой"  
или  
"Похудею к лету"

Саманья Квин

12+

# Самания Квин Работа над собой, или Похудею к лету

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33387177](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33387177)*

*SelfPub; 2018*

## Аннотация

Проблема любой книги о похудении и спорте – это отсутствие уточняющих деталей. В них много информации о проблемах автора, много инструкций по упражнениям и тонны рецептов, но никто не пишет о том, почему так происходит, и почему так делать нельзя. Здесь и сейчас вам предлагается минимум информации, но правильной и богатой по содержанию. Вчитайтесь и вдумайтесь. Сделайте для себя правильные выводы. Физическое состояние и психологическое связаны крепкой якорной цепью. Перевес в одном сильно сказывается на другом. Готовы ли вы к испытаниям? Готовы ли вы переступить через себя?

# Содержание

Психология и гормоны

7

Конец ознакомительного фрагмента.

9

В оформлении обложки использована фотография с <http://luxfon.com/>

### ***Вступление. С чего я начала.***

Я изменилась до неузнаваемости. Я не была худой, я была стройной, не фитнес-модель, а обычная девушка с обычной фигурой. Так сложилось, что я встретила «любовь» в двадцать лет. Это был мой первый опыт в личной жизни, ставший моим ночным кошмаром. По своей глупости и наивности я любила это чудовище, не замечая своего изменения. Я даже не замечала проблем со здоровьем, потому что занималась самобичеванием и пустой заботой о человеке, которому совершенно было наплевать на меня, да и на окружающих в принципе. Он любил только себя, нагло врал мне и унижал меня. Все унижения я воспринимала в шутку, всю его ложь я видела насквозь, и винила не его, а себя за то, как он себя ведет. Благо учусь на ошибках быстро. Была в этом и вина моих родителей, которые с детства пели песни и читали сказки о чистой любви, о верности и чести, о благородных мужах и женах рукодельницах. Они говорили о состоятельных мужчинах, о семье, о деньгах, но, когда появился он, лизозад, не имеющий за душой ни гроша, и ни единого понятия о чести и верности, они его приняли с душой, вместо того, чтобы гнать взашей из дому и объяснить мою ошибку. Те, кто мог дать мне морального пенделя и вломить этому

уроду, увы, в живых уже не было, а родители, на пару с ним, начали унижать меня.

Я всегда знала, чего хотела, но мысль о том, что все беды только от меня и во всем виновата только я, перекрывала мне кислород, превращая меня в послушную рабыню без права на слово. Осознала я это спустя два года и оборвала этот круг страданий. Было ли это сложно? Нет. Сама от себя не ожидала. Почему? Потому что этот человек сделал все, чтобы я его ненавидела. Он не заслужил, что бы за ним бегали с кастрюлей супа, не заслужил чистых носков и штанов, он не заслужил теплых слов любви и моего тела. Благо я умом не обделена и детей мы не завели, хотя были те, кто регулярно нас торопил с браком и детьми, да и он сам об этом говорил, и не только. Были разговоры о моем наследстве, кому что достанется и как оставить с голым задом мою младшую сестру, я все эти разговоры пресекала. Говорил он об этом мельком, спустя год совместной жизни. Полгода я это выслушивала и начинала осознавать, что это за человек. Полгода мы жили под одной крышей, но как соседи. И, на конец, я стала свободна.

Довольно быстро я связала судьбу с человеком, с которым мы жили в одном дворе и дружили, но почему-то я его не помню. Начался наш совместный путь и путь моего преобразования в человека. Он полная противоположность моей ошибки молодости, хоть и не без тараканов, но он идеален. Ему я благодарна по гроб жизни за его терпение и поддерж-

ку, за его веру в меня, за то, что принял меня. За то, что не бежал от моих родных, несмотря на наше разногласие с ними после разрыва, за то, что терпит их.

А теперь перейдем к главному. О том, как я избавилась от шестнадцати килограмм за месяц и проблем со здоровьем. Расскажу вам как сделать все правильно без вреда для себя, как преодолеть свою немощность, и расскажу, чего НЕЛЬЗЯ делать. Попытаюсь изъяснить максимально четко от и до. Все, что здесь будет описано поможет сбросить большой вес в зависимости от вашей комплектации. И так. НАЧИНАЕМ.

### *Подготовка.*

Сразу скажу, это будет не легко, как это пишут обычно другие авторы. Не ждите преобразования по щелчку. Самое сложное, это начать и преодолеть психологический барьер, который с детства строили наши родные и близки, а также поддерживающие его сейчас, мужа, жены, подруги, родственники. Вам придется научиться говорить НЕТ не только себе, но и окружающим. Если вы не готовы идти на жертвы ради самих себя любимых, то вам не следует читать дальше. Вам не помогут ни диетологи, ни психологи, не гипнотизёры, тем более авторы таких книг, если вы сами не хотите стать личностью имеющую права на голос. Если вы все еще сомневаетесь, то прочтите пару страниц и сделайте для себя вывод, готовы вы или нет.

# Психология и гормоны

Мужчины куда проще переносят изменение в организме чем женщины. Так что за все истерики и битую посуду дамы благодарите мать природу. Надеюсь все знают, что такое **гормоны**? Не знаете, погуглите или почитайте в книжках. Мужчины, советую и вам почитать это, если вдруг ваша спутница решит взять гантели. Вы хотя бы будете знать, что с ней происходит, возможно придумаете как с этим бороться, а пока девочки, рассчитываем только на себя.

Для женщин **гормоны** играют важную роль в её жизни, от них не только растёт грудь, но и зависит наша способность зарождать жизнь, так же зависит и состояние нашего здоровья. Все в нашем организме связано друг с другом. От нехватки кальция ломаются кости, от нехватки магния нас терроризирует стресс, витамин Е отвечает за восстановление поврежденных тканей, за менструальный цикл. Продолжать можно долго, но разговор пойдет о **гормонах**.

Те, кто вынашивал в своем чреве будущего гражданина, и те, кто общался с беременными, встречались с резкой сменной настроения и желанием есть все, что не приколочено. Люди рассказывают кучу забавных историй с беременными, чаще всего мужчины. Приведу две истории в пример, которые рассказал один мой знакомый. Обе истории случились с его женой.

1)

Засушил он на кухне рыбу. Протянул веревочку и повесил на неё рыбку. Собрался прогуляться, но прежде чем уйти велел супруге и её подруге рыбу не трогать. Вот он возвращается, на кухне, на той самой веревочке, висит рыбка, а точнее только её головы.

# 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.