



# Ключ к телу твоей мечты

---

**АВТОРСКАЯ СИСТЕМА ПОХУДЕНИЯ.  
ФАКТЫ, КОТОРЫЕ НАВСЕГДА  
ИЗМЕНЯТ ТВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О  
СПОСОБАХ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

16+

**АНГЕЛИНА ЕЛЕНИНА**

Ангелина Еленина

**Ключ к телу твоей мечты**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Еленина А.**

Ключ к телу твоей мечты / А. Еленина — «ЛитРес: Самиздат»,  
2018

Книга является практическим руководством для создания красивого и здорового тела без волшебных таблеток и метода силы воли. Это сборник практических советов, созданных на основании западных исследований. На сегодняшний день эта система похудения не имеет аналогов на российском информационном пространстве.

*«Не нужно много времени, чтобы изменить себя или даже всю свою жизнь, решение принимается за один удар сердца...»*

*Ангелина Еленина*

### **Здравствуй, дорогой читатель!**

Если перед твоими глазами эта книга, значит, ты уже сознательно или бессознательно принял(а) решение справиться с проблемой лишнего веса. Скорее всего, ты устал(а) от многочисленных попыток, которые каждый раз заканчивались провалом и только укрепляли твою веру в то, что иметь красивое тело – это сложно и требует колоссальной силы воли!

Я тебя понимаю, потому что на протяжении 8 лет я думала точно также... пока не поняла механизм этого разрушительного лабиринта. Но если ты ждешь, что в своей книге я стану рассказывать тебе о волшебных таблетках, то я должна тебя разочаровать... Никакие специальные средства ни разу не помогли стабильно похудеть мне самой, а если бы они могли помочь тебе – ты бы уже давно был(а) в форме. Мой способ действует совсем по-другому. Возможно, тебе будет сложно поверить в кое-что из того, о чем я собираюсь говорить дальше. Однако к тому моменту, когда ты прочтешь эту книгу, ты не только поверишь, более того будешь недоумевать насколько сильно тебе «запудрили мозги», что ты мог(ла) верить во что-то другое. Свою методику я называю трансформация 80 на 20, и она на 100% работает для достижения результата в любой сфере. Сотни моих учеников уже убедились в этом, впрочем, как и я...

Все что тебе нужно делать во время прочтения этой книги – сомневаться! С этого момента ставь под сомнение все что ты слышал(а) о похудении раньше, ставь под сомнение даже то, что говорю тебе я. И тогда я смогу шаг за шагом провести тебя по запутанному лабиринту десятков диет, программ, стереотипов и ложных убеждений в твоей голове...к телу, о котором ты сейчас мечтаешь.

Но цель этой книги гораздо глубже, ведь похудеть можно по – разному. Я худела тысячи раз и только один... крайний можно назвать здоровым и постоянным, все попытки «до» были откровенным «самоубийством» своего собственного здоровья. Моя система предполагает здоровое похудение, чтобы тебя радовало не только отражение в зеркале, но и чувство максимальной энергии внутри.

### **КТО Я ТАКАЯ, ЧТОБЫ УЧИТЬ ТЕБЯ ЧЕМУ-ТО?**

Меня зовут Ангелина Еленина, и я практикующий тренер – обучаю людей только тому, что сама умею делать хорошо! Эта книга будет полностью посвящена теме трансформации тела, потому что я точно знаю, как можно создать новое тело быстро, а главное – без вреда для твоего физического и эмоционального здоровья.

Кстати, давай сразу ответчу на твой немой вопрос... нет, я не диетолог с дипломом, не нутрициолог, не фитнес-тренер с корочками. Но я тот человек, который много лет страдал от проблемы лишнего веса...и слово "страдал" вовсе не преувеличение! Я действительно прожила все адские эксперименты на собственной шкуре и сейчас это с легкостью позволяет мне угадывать мысли людей с подобной проблемой еще до зарождения таких мыслей в их головах. Во время поисков решения своей проблемы я перелопатила просто тонну информации, что помогло мне получить внушительный результат самой, а со временем посчастливилось помогать и другим. По моей системе получили результат уже более 1000 учеников...более одной тысячи живых людей! Я горда, потому что с каждым из них мы добивались ошеломительных результатов и каждый раз после тренинга я слышала от них искренние благодарности, которые нередко начинались вот такой фразой «Если бы я только знал(а), что на самом деле все так просто...».

И именно поэтому я могу об этом говорить! Кстати, по образованию я преподаватель. Может быть поэтому мне посчастливилось обладать способностью помогать другим? ...

в общем-то у меня нет ответа на это вопрос, но зато я абсолютно убеждена что человек может хорошо научить другого только тем вещам, которые уже прожил на своем собственном опыте и пропустил все "оттенки серого" через себя...

Если вспомнить, то я с самого детства была полной, тогда меня не особо все это волновало... но какие-то первые звоночки к формированию проблемы прозвенели. Помимо того, что дети жестокие существа и меня начали дразнить в школе за пухлые щеки... У меня была старшая сестра, которая в отличие от меня всегда была худой! Как известно, старшая сестра – это пример, и тогда я начала сравнивать. Как сейчас помню...вот она собирается в школу, одевает (чтобы не соврать) пятеро колготок...одни на другие, чтобы ноги казались чуть толще. Представляешь?! В то время как я скрываю от мамы, что в мороз -25 не одеваю под брюки вообще ничего, чтобы хоть немного смотреться стройнее...

Так и жила, а навязчивая мысль («я толстая – я толстая») уже тогда крепко поселилась в моей голове. И самое удивительное для меня было то, что я никогда не вела сидячий образ жизни: всю свою жизнь активно занималась танцами, вдобавок мы жили в частном доме, где постоянно была какая-то физическая работа – то огород вскопать, то снег зимой расчистить. Я вообще не понимала, какого черта я имею лишний вес! Но вскоре непонимание сменилось...

В 18 лет я вышла замуж и на свет появился мой первый ребенок. Это было и остается для меня большим счастьем. Но вместе с этим счастьем ко мне пришли более 18 кг лишнего веса, именно в тот момент я осталась наедине со своим новым телом – этот период можно условно назвать «начало» ...это было началом моего кошмара. Я «везунчик» и все прелести мне достались сразу: вес я набрала резко, поэтому на теле появились отвратительные растяжки...это когда человек резко набирает вес, кожа не успевает адаптироваться и появляются бурые шрамы. Что же говорить про некрасивый живот и целлюлит 3-й степени.

...мне 18 и теперь я такая! Я не знала куда бежать и что делать, у меня было желание завесить все зеркала в доме и надеть на себя балахон. Я не могла нормально кормить ребенка грудью (потому что чтобы кормить нужно хорошо есть, ну а куда есть если тебе восемнадцать, а ты выглядишь как тетка с рынка, торгующая свежей выпечкой. Это был переломный момент, именно тогда мой путь начался! Несколько лет шли в ход все средства – специальные чаи и кофе, опасные таблетки, диеты: кремлевская, Дюкана, кефирная, Аткинса, гречневая, буч, на яблоках, разгрузочные дни, раздельное питание, не есть после 18.00...и просто голодовки.

## **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.