



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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38975378

SelfPub; 2018

Аннотация

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 согласишься, 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 ответу 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 че-

ловек 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 повесить 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.