

Артемьева Анна

# Психология похудения

Моя история



18+

Анна Артемьева

**Психология похудения**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Артемьева А. В.**

Психология похудения / А. В. Артемьева — «ЛитРес: Самиздат»,  
2017

Всегда люди считали похудение очень тяжелым испытанием. Я тоже так считала, мне казалось, что все диеты – это мучение для человека, что-то истязующее и лишаящее удовольствия от жизни. Поэтому, когда столкнулась с проблемой лишнего веса – он составил +35 кг, пришлось перепробовать разные методы, чтобы прийти к цели, и спустя время нашла решение, которое поможет не только мне, а главное без ДИЕТ и ограничений.

# Содержание

Предисловие	5
История моих килограмм	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## Предисловие

Приветствую тебя читатель. Хочу поделиться с тобой своим опытом и результатом похудения. Всегда люди считали похудение очень тяжелым испытанием. Я также относилась к этим людям, мне казалось, что все диеты – это мучение для человека, что то истязующее и лишаящее удовольствия от жизни. До 19 лет, мне в принципе и не нужно было худеть и гробить свой организм жуткими диетами, мой обмен веществ сам справлялся с задачей похудения, а лишних килограмм не было, при этом я ела хорошо и ни в чем себя не ограничивала. Что бы вы понимали, о чем идет речь, то скажу о своих параметрах на тот момент: рост 165 см., вес 48-49 кг, сами видите, что все было в норме, и съедала я порции, которые себе мог позволить взрослый мужчина, куда только помещалось. Поэтому, когда я столкнулась с проблемой лишнего веса – он составил 35 кг, пришлось перепробовать разные методы, что бы прийти к цели, и спустя годы нашла решение, которое поможет не только мне, теперь поделюсь своими знаниями и выводами в этой книге. Непроста она называется «Психология похудения» но обо всем по порядку, и вы сами убедитесь, что похудеть может каждый и не нужно будет себя мучить изнурительными тренировками и жуткими диетами.

## **История моих килограмм**

Я росла обычным ребенком, который хорошо питался, аппетит был всегда хорошим, постоянно хотелось чего-то вкусного и особенного. С детского сада я съедала порции каш и вторых блюд с добавкой, сами знаете, что многие дети не едят в детском саду и поэтому порций оставалось много, а наши нянечки и повара всегда любили деток с аппетитом и мне предлагали новые порции. Удивительно, что внешне меня принимали за ребенка очень худенького и бледненького, всегда говорили, что нужно есть больше, а то на меня страшно смотреть. В то время, я не осознавала, что ем как «слон» и могу быть толстой. Наоборот уверилась в том, так как мнение окружающих играло основную роль в подсознании, что была болезненно худа и бледна. Вот и включился первый момент психологии, но к нему я вернусь позже, вы должны увидеть и представить всю картину моей жизни, что бы правильно понять и принять мои достижения и открытия в борьбе с ненавистными килограммами.

Так вот, пришла пора школьных лет, я так же продолжала питаться и шокировать окружающих своими выпирающими косточками. Меня окружали дети разных размеров, среди них были и худенькие и толстенькие, и довольно средние по объемам, не удивительно, что и мое мировоззрение менялось, хотелось наесть себе что-то существенное, ведь приходила юность, а все воспринимали меня как мальчика без форм. С этими проблемами в голове я приходила к бабушке и просила кормить меня пирожками, дабы набрать на более женские формы. Вот она меня и убедила в том, что скоро мой организм начнет сам преобразоваться и у меня все появится. Конечно же, я ей поверила и спустя короткое время стала более женственной, ушла угловатость фигуры, окружающие оценили и сказали, что, наконец-то, я стала выглядеть как здоровая девочка. Вот так и подобралась к своему совершеннолетию, встретила мужчину, решили пожениться, а в будущем, планировать ребенка.

## **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.