



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**ЧЕМ
МОТИВИРОВАТЬ
СЕБЯ ДЛЯ
ПОХУДЕНИЯ?**

Алексей Мичман
**Чем мотивировать
себя для похудения?**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745973

ISBN 9785449024510

Аннотация

Постараюсь аргументировать для Вас вопрос, как правильно заставить себя похудеть. Вы узнаете, какие аспекты психологии похудения нужно использовать человеку для выяснения причин набора лишнего веса, чтобы найти нужную мотивацию для его устранения. А далее я дам Вам несколько дельных советов, какими путями можно решить этот вопрос, чтобы добиться хороших результатов.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

Чем мотивировать себя для похудения?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-2451-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта тема часто волнует многих женщин и мужчин, которые мечтают о стройной фигуре, соответствующих современным стандартам красоты.

Однако порой самостоятельные усилия, изнуряющие диеты, советы знакомых или интенсивные занятия спортом, зачастую становятся причиной срывов из-за недостатка силы воли. А результаты такого похудения оборачиваются у человека болью за собственную несостоятельность, депрессией или утратой остатков здорового самообладания.

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.