

Анастасия Шишкина

**Как
похудеть
быстро,
легко,
навсегда?**



Анастасия Шишкина

Как похудеть быстро, легко, навсегда?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42572867
ISBN 9785449679765*

Аннотация

Дорогой читатель! Я испытала на себе все диеты, все «волшебные таблетки» и напитки, из-под палки заставляла себя заниматься изнурительными физическими нагрузками. Результат был кратковременный. Но однажды я стала употреблять в пищу определенные продукты питания и стала худеть! Я стала есть столько – сколько хочу, без подсчета калорий и ограничения по времени! Меньше чем за год я сбросила больше 20 кг лишнего веса! И вес не возвращается! Вы думаете, я шучу? Нет! И секрет в этой книге!

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ГЛАВА I	10
ГЛАВА II. «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Как похудеть быстро, легко, навсегда?

Анастасия Шишкина

© Анастасия Шишкина, 2019

ISBN 978-5-4496-7976-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

–	Приветствие.....	2
–	Глава I. «ОСОЗНАНИЕ и ЗНАНИЕ».....	4
–	Глава II. «Вредные привычки».....	10
–	Глава III. «Все же – СУДЬБА или СВОБОДА ВЫБОРА?».....	20
–	Глава IV. «Начало положено».....	27
–	Глава V. «Пищевые наркоманы. Сахарные наркоманы».....	38
–	Глава VI. «А дальше что?».....	46
–	Глава VII. «ДЕТОКС. Не так страшен черт, как его малюют!» ...	51
–	Глава VIII. «Полезные свойства свежавыжатых соков».....	60
–	Глава IX. «Побочный эффект сокового голодания».....	75
–	Глава X. «ИТОГИ СОКОВОГО ГОЛОДАНИЯ».....	91

–	Глава	XI.	«Голод.	ГОЛОДАНИЕ»	
.....					96
–	Глава	XII.	«ЖИВИТЕЛЬНАЯ	ВЛАГА»	
.....					102
–				ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
.....					
103					
–	Список	литературы	к	прочтению	
.....					105
–	Список	фильмов	к	просмотру	
.....					105

Рада приветствовать Вас, мой дорогой читатель!



Вы хотите выглядеть и чувствовать себя молодо и краси-

во, быть абсолютно здоровым человеком? Как Вы думаете, что для этого в первую очередь необходимо? Первое, конечно же, желание. Второе – начать действовать – заниматься спортом, следить за питанием. Но в нашей жизни столько соблазнов – витрины магазинов пестрят разнообразием пищи не только вкусной, но и на самом деле вредной. Собрешься тут правильно питаться, как вдруг сладкий пончик сам прыгнул в рот. Срывы в начале пути – это нормально, главное продолжать и Вы достигните успеха. Успешные люди – это абсолютно обычные люди. Как и мы с Вами, дорогой читатель, только есть нюанс – успешный человек не опускает руки, а пробует все с начала.

Но на практике все гораздо сложнее – эмоционально, психологически и т. д. Самосовершенствоваться необходимо во всех направлениях, для того, чтобы достичь максимального и долгосрочного успеха. Самосовершенствование начинается с изучения себя. Насколько хорошо мы знаем себя? Что это за темная сторона, в которой прячется кто-то незнакомый нам, руководит нами?

Если Вы, мой дорогой читатель, сейчас читаете эту книгу – то очевидно, как и я в свое время – перепробовали все – я знаю и применяла на себе все диеты, все таблетки, все напитки, я тоже читала книги по похудению, я бегала, ходила на фитнес, считала калории – все было кратковременно и вес все равно возвращался! Я сдалась, просто мне в определенный момент стало все равно на мой вес. Но я подошла с дру-

гой стороны к себе.

Как разобраться в себе? Это вопрос с одной стороны очень сложный. А с другой – настолько простой, как и ответ, который лежит на поверхности.

Все мы, конечно же, знаем – «Мы то, что мы едим!». – Знаем?! – Знаем!

Но не все прочувствовали на собственном организме, что значит быть тем, что съел. Мы привыкли к обычному рациону – вареное, жареное, вредное, канцерогены, разные химические добавки, медицина шагнула далеко вперед, аптеки на каждом углу – а здоровья нет почему-то.

От того, что в нашем желудке, влияет на наше настроение, активность, способность двигаться, на способность по-разному думать – под другим углом и ракурсом, на скорость обработки информации, в конце концов, на состояние нашего драгоценного здоровья. Результатом нашего приема пищи является прямое отражение в зеркале, внешний вид, от пищи, которую мы употребляем – зависит будут ли у нас лишние килограммы или нет и так далее.

Однако, при всём понимании – все гениальное просто- питаться правильно и просто не удаётся... или не всегда удаётся...

Я тоже так жила, как все, обычно питалась, старалась даже больше полезного кушать, но сладкое само лезло в рот, праздники и жара зазывало прохладным пивом с закусками. Так и жила, пока

ГЛАВА I

«ОСОЗНАНИЕ и ЗНАНИЕ»

Так я и жила, пока не задалась себе вопросом – какой я хочу быть лет через пять-десять? Воображение нарисовало стройную, молодую успешную бизнес-леди, собственно я такой и была... до рождения детей... а потом дом, быт, вкусы, вредности, алкоголь, и не заметила, как превратилась в бабу с весом за 85 кг. В промежутках между приемом пива и креветок, пиццы и гамбургеров приходило озарение, что надо питаться правильно, сидела на многочисленных диетах, да что уж – я на всех диетах попробовала посидеть – результат очень кратковременный, потом жрала просто не в себя, вес возвращался и даже звал с собой лишние кило. Пробовала «волшебные таблетки» – эффект такой же кратковременный. Потом все возвращается, плюс посадила поджелудочную, образовались камни в почках – на лицо явно не та, которая виделась мне лет через пять...

К слову сказать, в финансовом плане, в семье было все хорошо. Было элементарное недовольство тем, что я видела в зеркале и пришло понимание – сейчас 33 года, и я так хреново выгляжу. А лет через пять при таком же ритме приема той еды, которую я в себя впахивала, как бы не сыграть вообще в ящик.

Знаете, это только в фильмах жрут всякую дрянь, пьют алкоголь, курят сигареты – и хорошо выглядят. В жизни так не бывает. С экранов ТВ нам показывают фильмы, где пить норма, курить норма, и мы же верим, и живем так. А вот полезно или нет вести здоровый образ жизни, нам об этом что-то говорили, да, но как-то не дошло с ни с первого, ни со второго раза, и только сейчас, мы хотим что-то изменить, но не можем, потому что привыкли хорошо и вкусно покушать, повеселиться, и нам в первую очередь кажется, что если мы будем правильно питаться, то это скучно, тоска болотная, не давая себе, таким образом измениться в лучшую сторону.

Рис. 1. «Какая есть красotka. Вредная еда красоты не добавляет, молодости тоже.»



nastaschastie7 Как есть, без прикрас - просто #красотка . Тяжело осознавать, что к 33 годам я сама довела себя до такого состояния ☹☹. Конечно, я неоднократно меняла свою жизнь, вела #здоровыйобразжизни меняла питание , занималась больше #спортом , но как #правило , на определенном этапе #срывалась . #сегодня поставила перед собой #большуюцель , главное #реальную и #выполнимую . Не только #похудеть до первоначального и комфортного состояния - 60 кг, но и максимально качественно для организма. #сегодня #вечером #безалкоголя #безсигарет #безсоли #безсахара #безчая только #сырые



8 отметок "Нравится"

15 АВГУСТА 2018 Г.

Добавьте комментарий...

[Опубликовать](#)

Комментарий к Рис. 1 – «Сегодня вечером без алкоголя, без сигарет, без соли, без сахара, без чая. Только сырые овощи и фрукты. Эта фоточка канет в лету навсегда! Я верю в себя и свои силы. (Веры мало было, но желание и ответственность за свои слова помогли преодолеть первый день)».

У кого умирали близкие и родные люди поймут меня. Жизнь одна, и надо наслаждаться этой жизнью, раз нам даны вкусовые рецепторы. Но как жить счастливо без здоровья? Если у вас болит голова – вы будете очень счастливы от того, что у вас стоит бентли в гараже? А будете ли вы бесконечно счастливы лежа на смертном одре где-нибудь на острове Ба-

ли? И родственники все, прощаясь с вами будут счастливы? В настоящее время очень мало людей умирают от старости, в основном люди умирают от болезней. Но если у меня есть шанс не причинять близким боль, беспокойство – лучше путешествовать, чем носить горшки за больным, ведь верно? – быть насколько это возможно здоровым, я буду стараться питаться правильно, я буду заниматься физическими нагрузками, насколько смогу, я буду выгонять лентяйку из своей жизни, я обещаю себе во благо всем!

Что такое свобода – свобода, когда мы чувствуем себя здоровыми, красивыми и энергичными. Когда у нас что-то болит, мы можем свободно передвигаться или делать обычные ежедневные дела? Нет, конечно. Но иногда – болезни – это своеобразная защита организма – когда усталость берет свое, и чтобы окончательно не загнуться организм заболевает, давая нам, глупым, возможность понять, отдохни – ничего не случится, пожалей себя!!!

Мы никогда не сможем стать счастливыми, богатыми и успешными без здоровья. Употребляя в очередной раз алкоголь на вечеринке или застолье, необходимо помнить, что ухудшая качество своей жизни – мы автоматически ухудшаем качество жизни наших близких и родных. Наши друзья не будут за нами горшки выносить и кормить из ложечки. Зачем тогда такие жертвы для здоровья организма в целом, печени, почек, сердца?

Наша жизнь слишком хороша, чтобы откладывать основополагающие качества на потом, и в то же время настолько уникальна и удивительна, что мы можем изменить ее не дожидаясь нового года или следующего понедельника, а вот просто взять, здесь и сейчас, в три часа дня в среду все изменить! Очень важно именно желание. Но оно к нам приходит с опозданием. Желание быть здоровыми приходит уже с болячками.

И вот я, после «ледяного ушата» – ожидание/реальность будто проснулась от тяжелого сна. Самое главное, у меня есть понимание, что все, что я делала – это не правильно, у меня есть желание – изменить себя в лучшую сторону, у меня есть багаж опыта – неудачные попытки похудеть, бросить вредные привычки: алкоголь и сигареты. Теперь пришла пора посмотреть на свои вредные привычки из глубины прошлого.

Рис. 2. «ФОТО-ОБЕРЕГ от жирдяйства, вредной еды, алкоголя, сигарет и деградации».



nastaschastie7 • Подписки



nastaschastie7 День первый. Все мы хотим #изменить свою #жизнь, измениться сами, но чего-то не хватает: то #смелости то #решительности то #времени. Но это всего лишь отмазки. #Завтра никогда не наступит. Поэтому необходимо #действовать #здесь и #сейчас. #Сейчас захотел и приняла твердое #решение - все с этой минуты, я #начинаю #НОВУЮ #ЖИЗНЬ. Не надо откладывать на потом, #время утекает, оставляя лишь #разочарование в своей слабости, разочарование о прожитом в пустую времени. Да, сложно, очень сложно, но возможно.
Первый день после принятого



Нравится stanislav.s.w и ещё 6

15 АВГУСТА 2018 Г.

Комментарий к Рис. 2 – «День первый. Все мы хотим изменить свою жизнь, измениться сами, но чего-то все время не хватает: то смелости, то решительности, то времени. Но это всего лишь отмазки. Завтра никогда не наступит. Поэтому необходимо действовать здесь и сейчас. Сейчас захотела и приняла твердое решение – все, с этой минуты, я начинаю НОВУЮ ЖИЗНЬ. Не надо откладывать на потом, время утекает, оставляя лишь разочарование в своей слабости, разочарование о прожитом в пустую времени.

Да, сложно, очень сложно, но возможно.

Первый день после принятого решения один из нелегких. Видео-дневник мне помогает справляться. Так же, так как бросаешь курить – жор неизбежен, поэтому приняла решение заедать только овощами и фруктами. Поначалу не вкусно и не сытно, но пройдет время и я скажу себе спасибо. К тому же, овощи и фрукты настолько малокалорийны, что их можно есть килограммами, не причиняя своему здоровью и себе никакого вреда.

Вечером очень хотелось, очень-очень хотелось и выпить и покурить. И только твердое желание, прогулка, занять себя чем-то как-то помогало. В голове крутились одни и те же мысли, а может все-таки сегодня последний денечек, а завтра все? ни-ни? как же сложно. Мне помогло одно – я выложила видео в сеть. Это ответственность. Да, конечно, если бы сорвалась, потом себе и всем сказала, да ну ладно, с кем не бывает, и может быть это сегодня никогда бы и не наступило. Но видосик выложен, к инсте подкреплен.

Испытываю стыд, конечно же, в своей слабости, и в том, что подсела на эти бяки. Но **ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА** тем, что **ТОЛЬКО МЫ САМИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ ЕЕ И СЕБЯ!!!!!!** Не сдаваться. Возникло **ЖЕЛАНИЕ**. Принимай смело **РЕШЕНИЕ**. И **ДЕЙСТВУЙ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО**. Трудно – держись – смотри вперед к своей **ЦЕЛИ**. Моя цель – похудеть, оздоровить свой организм, к 33 годам я стала выглядеть старушкой, жирной и тухлой, вонючей старуш-

кой.

Это осознав, у меня появилось ЖЕЛАНИЕ стать лучше – стройнее, красивее, моложе, здоровее.

Я приняла РЕШЕНИЕ – да, именно СЕЙЧАС надо начинать вести здоровый образ жизни, потому что за один день или два дня – 20 кг лишнего веса не уйдет, и здоровее не станешь. Пройдет много времени и сил, для того чтобы хоть немного приблизиться к своей цели. Поэтому медлить и ждать завтра НЕЛЬЗЯ.

ДЕЙСТВУЮ – когда если не СЕЙЧАС. Только СЕЙЧАС!!! Никаких отговорок, никаких ЗАВТРА. Вот мозг можно обмануть – завтра можно прибухнуть, или покурить, а СЕЙЧАС – у меня есть ЦЕЛЬ, ЖЕЛАНИЕ, Я, именно Я, приняла РЕШЕНИЕ и именно Я начинаю ДЕЙСТВОВАТЬ СЕЙЧАС!!!! Только Я Ответственна за все, что со мной происходит. А раз я хочу и МОГУ изменить себя, я ДЕЙСТВУЮ СЕЙЧАС!!!»

Спустя 9 месяцев я похудела на 20 кг. Сейчас смотрю, читаю и ужасаюсь тому пути, который я прошла, как было тяжело, но я не сдавалась. А еще больше ужасаюсь, как можно было себя довести до такого состояния. У Вас похожий вопрос?)))

ГЛАВА II. «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

«... Правду говорить легко и приятно...»

Иешуа – М. Булгаков «Мастер и Маргарита»

Вот захотели изменить свою жизнь, значит именно здесь и сейчас, не дожидаясь удобного случая или завтра, которое никогда не наступает. Меняем!

Для того, чтобы избавиться от любой вредной привычки, надо вспомнить как она пришла в вашу жизнь, понять, принять и отпустить.

Попробуйте вместе со мной провести медитацию. Важное условие – вас никто не должен отвлекать – «тишину в студии». Сядьте поудобнее, или просто найдите самое удобное положение – лежа на диване или в кровати, сидя в кресле за рабочим столом. Или на раскладушке под солнышком. Не важно, самое главное, чтобы вас никто не отвлекал от медитации, которую мы с вами сейчас будем проводить. Должна быть тишина, и никого кругом, выключите телефон, а еще лучше отнесите его подальше от себя, и забудьте о его существовании – на некоторое время.

Итак, у вас есть представление – кто вы лет через 5—10? Как вы выглядите, в мелочах, разглядите, кем бы вы хоте-

ли бы быть? Или стать? Чем ваша persona занимается, как себя ведет, как разговаривает? Хотели бы вы выглядеть лет через 10 лучше чем сейчас? А получать дохода больше раз в 100, чем сейчас? Только не надой сейчас думать что что-то нереально. Просто представляйте и слушайте свое сердце и душу. Главное, чтобы это откликалось и резонировало в вашем теле. Если эффекта не будет, то это не ваше желание и цель, или вы пока не дошли до своей цели.

Если вы все же представили, как вы выглядите, чем занимаетесь, как себя ведете, что и кто вас окружает, то представим, это и будет вашей целью. К этой цели уже сейчас мы с вами будем стремиться, и самое главное действовать. В процессе действия ваше желание может быть несколько изменено, может быть вообще трансформироваться в совершенно другое, даже противоположное, самое главное, в конечном итоге найти себя, а там где вы настоящий – там и ваши настоящие желания и цели. Хорошо, очень хорошо, когда знаешь, что конкретно хочешь. Не у всех это получается иногда ни с первого, у кого-то ни с десятого раза. Для тех, кто не определился пока с желаниями и целями – алгоритм такой же. В любом случае – определиться с желанием или целью – наиболее приближенную к вашим истинным желаниям, в дальнейшем вам все более и более будет ясно куда держать путеводную звезду.

Моя цель состояла в том чтобы лет через 15 – я выглядела столь же прекрасна, красива и была здоровой, т.е не прибе-

гая к помощи врачей. Что для этого необходимо – питаться здоровой пищей, не злоупотреблять алкоголем, не курить, заниматься спортом. Что же на протяжении 7 лет делала я – курила, хорошо, что с переменами, три месяца не курю, полгода курю, хоть какая-то разгрузка организму. Злоупотребляла алкоголем – иногда раз в неделю, иногда раз месяц, а иногда и каждый день на протяжении полугода, и я считала, что это нормально. Конечно же аппетит неконтролируемый, кушаем вкусно, много и совсем не полезно, лишний вес, и все сопутствующие заболевания. Ну и конечно же спорт, что вы!!! Он же для слабаков!!! Вот выдержать столько бухать – да, для этого здоровье железное должно быть!!! Но здоровье тает, исчезает, и назад возвращается с трудом, если вовремя остановиться, а иногда и не возвращается, к сожалению... Знала ли я что все это вредит моему организму? Да, конечно знала! Видео смотрела, в школе говорили, картинки на пачках сигарет устрашающие. Но вот не осознавала. Видимо знать и осознавать – это совершенно разные вещи. Когда я «знала» – но продолжала курить и бухать, а когда «осознала» – перестала употреблять спиртное и курить.

Рис. 3. «За два дня краше не станешь!»



nastaschastie7 • Подписки



nastaschastie7 День второй. 🍷🍷🍷
Что происходит с человеком на второй день без #алкоголя и сигарет? В общем - это - не понятно что. В голове полная #каша. Есть #мысли, не знаешь с чего начать, связь мыслей путается. ☹☹☹☹☹
Печалька.
Вот так происходит #очищение и #избавление от #алкоголя и сигарет. Вроде наоборот должно быть - легко, хорошо, ты ведь не #куришь и не пьешь, но чувствуешь себя дэбиллом если честно.
Проскакивают мысли - да ну это все в ж...у, пойду покурю, нормально ж было, что это за сказки, что сиги и пиво зло??! Но так как мой опыт - то бросаю, то снова начинаю -



Нравится stanislav.s.w и ещё 3

15 АВГУСТА 2018 Г.

Публикация скрыта

Решить проблему

Комментарий к Рис. 3 – «День второй.

Что происходит с человеком на второй день без алкоголя и сигарет? В общем – это – не понятно что. В голове полная каша. Есть мысли, не знаешь с чего начать, связь мыслей путается. Печалька.

Вот так происходит очищение и избавление от алкоголя и сигарет. Вроде наоборот должно быть – легко, хорошо, ты ведь не куришь и не пьешь, но чувствую себя дэбиллом, если честно. Проскакивают мысли – да ну это все в ж...у, пойду покурю, нормально ж было, что это за сказки, что сиги и пиво зло??! Но так как мой опыт – то бросаю, то снова

начинаю – показывает, что это все временно, потом наступит ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Следовательно, и этот день надо пережить. Знаете, хочется как в киноленте промотать до того момента, как настанет то самое ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Но, нельзя, надо в полной мере ощутить на себе все это дерьмо, чтобы потом не только не тянуло, и не только не хотелось, а для того, чтобы в конце концов пришло осознание, что алкоголь и сигареты – это вещества, которые не давали тебе жить полноценной и реальной жизнью. Второй день так же, на мой взгляд является одним из самых сложных. Хочется забиться в уголок, чтобы никто не приставал, никто-никто. Продолжаются ломки. Спорт из-под палки. Надо себя заставлять, иначе – жор и поплыл вес дальше в гору. Нет, возврата назад – нет. Только вперед, не смотря ни на что, как бы тяжело не было.

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.