

АНАСТАСИЯ КОТКИНА

16+



КАК ЗАСТАВИТЬ  
СЕБЯ ПОХУДЕТЬ?

# **Анастасия Николаевна Коткина**

## **Как заставить себя похудеть?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48849851](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48849851)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

С такой актуальной проблемой как появление избыточного веса ведут борьбу огромное количество людей, но одерживают победу в этом лишь самые упрямые. К сожалению, большинство людей попросту ленятся предпринимать какие-либо усилия, менять привычный рацион питания и дня, избавляться от вредных привычек. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Как заставить себя похудеть?	4
Как заставить себя похудеть – рекомендации специалистов	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Как заставить себя похудеть?

Каждый год набирает популярность тема похудения, особенно касаясь женщин, которые хотят выглядеть стройно и подтянуто к отпуску. Согласно статистическим данным, треть населения планеты так или иначе страдает от избытка веса. Современный образ жизни, неправильное питание, стрессы, переизбыток приводят к росту жировой прослойки в теле. Как правило, лишний вес и целлюлит становятся почвой хронической неудовлетворенностью собственной внешностью и телом, что может спровоцировать депрессию, развитие комплексов и прочих недугов.

# Как заставить себя похудеть – рекомендации специалистов

С актуальной проблемой избыточного веса ведут борьбу миллионы людей, но одерживают победу в этом лишь упорные. К сожалению, большинство индивидов попросту ленятся предпринимать какие-либо усилия, менять привычный рацион питания и дня, избавляться от вредных привычек. Некоторые начинают усиленно тренироваться, но спустя время, сдаются и опускают руки. Всем нужен быстрый результат. Другие мучают себя изнуряющими диетами, ограничивают свой организм, а потом срываются при первой возможности. Касаемо темы диет, их можно придерживаться исключительно в крайних случаях и по рекомендациям квалифицированных диетологов. Не стоит рисковать здоровьем и строго следовать модному рациону. Как правило, раскрученное диетическое меню обещает похудеть без особых усилий и в кратчайшие сроки, но так ли это безопасно? Попытки угнаться за стандартами красоты и идеальных параметров приводят людей к хроническому недовольству собой и даже анорексии. Поэтому вопрос «как заставить себя похудеть» будет актуальным всегда.

# 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.