

КАК ПОХУДЕТЬ ЗА НЕДЕЛЮ

5 секретов стройности
с практическими заданиями



Антонина Тонева

12+

Антонина Тонева

**Как похудеть за неделю.
5 секретов стройности с
практическими заданиями**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Тонева А.

Как похудеть за неделю. 5 секретов стройности с практическими заданиями / А. Тонева — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Просто о сложном. Эта книга для тех, кто уже не раз пытался похудеть с помощью диет и в итоге снова набирал вес. Для тех, кто не знает, с чего начать менять свое питание. Для людей любого возраста, для мужчин и для женщин. Если вы начнете уже сегодня внедрять эти привычки стройности в свою жизнь, то за неделю вы обязательно получите свои первые результаты в снижении веса, почувствуете легкость в теле. Это не просто теория, это практика, через которую автор прошла сама. Самое время начать действовать! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Тонева А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

От автора	5
Глава 1. Мотивация – какая она?	7
Глава 2. Здоровье – наша главная мотивация	8
Глава 3. Лишний вес и артериальная гипертензия	9
Глава 4. Пять секретов стройности или как похудеть за неделю	11
Секрет стройности №1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

От автора

«Тело нужно содержать в таком виде, чтобы душе не захотелось его покинуть» автор неизвестен

Лишний вес – большая проблема. Сегодня эта проблема «молодеет», но особенно она актуальна для людей старше 45 лет. Почему? Хотим мы этого или нет, но после 40 лет обменные процессы в организме замедляются на 30%, а к 50-ти годам на 60%! При этом чаще всего мы не меняем свои пищевые привычки и продолжаем питаться также, как и в 20-30 лет. Ведь у всех с годами складываются определенные традиции в питании.

Когда мы замечаем проблему с весом, мы хотим исправить ситуацию с помощью краткосрочных диет, то есть с помощью жестких ограничений. Этим мы вводим свой организм в состояние стресса. А стресс – это отрицательные эмоции.

Я прекрасно понимаю, что практически для всех снижение веса является некомфортным процессом, и именно поэтому мы все чаще откладываем снижение веса или вообще не верим, что это получится.

Садиться на диеты с возрастом становится все сложнее и чаще они уже не столь эффективны, как раньше. Но после 45 лет время экспериментов над собой нужно закончить. Необходимо более тщательно подходить к вопросу питания, особенно в период гормональной перестройки у женщин. Об этом я очень подробно написала в книге «Инструкция стройной и здоровой жизни»¹

Резко поменять свои пищевые привычки, конечно, не просто, поэтому я предлагаю делать это постепенно – вводить в свою жизнь привычки стройности.

Для кого эта книга:

Эта книга для тех, кто уже не раз пытался похудеть с помощью диет и в итоге снова набирал вес.

Эта книга для тех, кто не знает, как начать менять свое питание.

Эта книга для людей любого возраста, для мужчин и для женщин. Но прежде всего, я посвящаю эту книгу моим ровесницам, девочкам возраста 45+

Если вы начнете уже сегодня внедрять эти привычки стройности в свою жизнь, то за неделю вы обязательно получите свои первые результаты в снижении веса, вы обязательно почувствуете легкость в теле. Вы поймете, что это вполне комфортно. Главное, начать и делать это ежедневно! Делать эти маленькие шажочки, которые приведут вас к большому результату. И это не просто теория, это практика, через которую прошла я сама и прошло уже достаточное количество желающих вместе со мной.

В моей группе ВКонтакте я проводила марафон, который назывался «5 секретов стройности» и проводила я его именно для девочек возраста 45+. Марафон длился 5 дней. Мы изучали и отрабатывали на практике эти 5 секретов стройности. Наша цель была убрать праздничное переедание и обрести легкость после новогодних праздников.

И надо сказать, мы этого достигли! В той или иной степени, результаты были у всех, кто работал и выполнял задания, кто к этому стремился. У кого-то они были просто потрясающие. И это только первые шаги к переменам!

Кто-то из вас узнает эти секреты стройности впервые. Не сомневаюсь, что кто-то знает их, но не применяет в своей жизни. Как раз сейчас, когда у вас появилась эта книга, самое время начать действовать!

¹ Антонина Тонева. Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+. Издательские решения. По лицензии Ridero. 2018. – 180 с.

Суть именно в том, что **важно не просто иметь какие-то определенные знания, а в том, чтобы делать, выполнять, действовать.** Я думаю, с этим вы согласны.

Прежде, чем вы перейдете к практике, рекомендую внимательно прочитать первые главы книги, где мы поговорим о некоторых важных аспектах, которые помогут вам правильно настроиться на результативные действия.

Глава 1. Мотивация – какая она?

Давайте порассуждаем. Что такое, например, 10 кг лишнего веса? Это, прежде всего, жировая ткань, лишняя жидкость, шлаки. Представить этот объем на своем теле довольно сложно, но попробуем.

10 кг лишнего веса – это полное десятилитровое ведро воды, которое вы постоянно носите на животе и других частях тела. Представили? И носите вы это ведро воды на себе годами.

Представьте теперь какое чувство легкости вы испытаете, если с вас снять это условное ведро веса? Как вам мотивация!? Я на себе это прочувствовала однажды и очень хочу, чтобы и вы испытали это чувство! Оно окрыляет в прямом и переносном смысле!

Это реально может произойти и с вами уже в ближайшее время. Вы выполняете несложные рекомендации, постепенно, может даже не заметно, снижаете вес и через какое-то время начинаете ощущать легкость во всем теле! Это невероятные чувства и ощущения! Это так приятно и необычно! Как будто заново рождаешься.

Чем дольше вы придерживаетесь этих рекомендаций, тем заметнее становятся результаты.

Возможно, вы сами не замечаете, что уменьшаетесь в размерах, но это начинают замечать окружающие. Вам начинают делать комплименты и интересоваться, как вам удастся меняться. Когда вы снизите вес хотя бы на 3-4 кг, вы обязательно почувствуете на сколько легче вам стало! Это реально уже за 2 недели.

Сейчас вам доставляют неприятности сбои в здоровье, вы испытываете одышку при быстрой ходьбе, ночами вас мучает храп... Да, это всё непереносимые спутники лишнего веса! Я сама все это испытывала на себе.

Но, стоит правильно откорректировать свое питание, свой обычный рацион и вес начнет снижаться. Постепенно начнут уходить в прошлое многие болячки, нормализуется давление, исчезает одышка при быстрой ходьбе, вы перестанете храпеть. Да, да, и эта проблема уходит со снижением веса! И сам сон становится намного лучше.

Вы уже легче нагибаетесь, вам всё меньше мешает живот, наконец, вы можете взлететь по лестнице, как на крыльях! Появляется море энергии! Вы чувствуете себя молодой и здоровой, а не дряхлой и разбитой.

Как вам эта мотивация!?

Примите решение, девочки! Вы до сих пор продолжаете постоянно носить ведро воды на себе! А то и не одно. Начните что-то делать уже сейчас!

Глава 2. Здоровье – наша главная мотивация

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» А. Шопенгауэр

Здоровье необходимо восстанавливать в любом возрасте! Это закон природы. Согласитесь, самое главное в нашей жизни – это здоровье и долголетие. ВСЕ! Абсолютно все хотят быть здоровыми и жить долго.

Здоровье начинается тогда, когда мы берем ответственность на себя, когда мы это осознаем и даем возможность организму восстановиться. А наш организм обладает необыкновенными способностями, нужно только помочь ему в этом.

Если мы поранили руку, то наша рана заживает. Это означает, что наше тело может само восстанавливаться. Это означает, что в нашем теле есть ресурсы, чтобы вылечиться. Так помогите своему телу!

А у нас получается наоборот – мы сами загоняем свое тело в НЕЗДОРОВЬЕ. И при этом мы находим для себя оправдания – нет силы воли, нет времени и тому подобное.

А почему у нас есть сила воли и время готовить и употреблять нездоровую еду? Почему мы не заботимся о себе? Почему мы не изучаем такую важную для своего здоровья тему как правильное питание? Ведь это самая наиважнейшая для нас тема!

Ведь что такое лишний вес – это жир, шлаки, токсины, вода, которая задерживается лимфатической системой. Во время снижения веса ни одна здоровая клетка не страдает, происходит лишь утилизация всего этого мусора. Вам этого жалко? Над этим стоит задуматься!

Главная мотивация для снижения веса – это наше здоровье и долголетие! А к этому прилагается привлекательность, энергичность и уверенность в себе. Разве этого мало?

Глава 3. Лишний вес и артериальная гипертензия

«Разумный стремится не к тому, что приятно, а к тому, что избавляет от неприятностей» Аристотель

Эта глава не только для тех, кто уже имеет такую проблему, как гипертония. Изложенная в этой главе информация предостережет тех, кто ее еще не имеет. Предупрежден, значит, вооружен.

Какая же связь между лишним весом и повышением артериального давления?

Дело в том, что жировая ткань, как и любой участок нашего организма, требует питания кислородом и полезными питательными веществами. А жир – это своего рода лишний орган. Поэтому, когда в нашем теле появляется этот самый лишний орган, происходит разрастание мелких сосудов для снабжения этого органа. Уж такой наш организм заботливый!

Сердцу приходится прокачивать кровь через большее количество мелких сосудов и капилляров. А это в свою очередь дает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Это одна из причин повышения артериального давления. Все просто! Правда?

Вторая причина повышения давления следующая. Когда у нас появляется избыточный вес, нарушается липидный состав крови и жиры откладываются на стенках сосудов, нарушается эластичность сосудов и сосуды уже не могут активно реагировать на различные изменения, в том числе и погодные.

И третья причина – жировая ткань образуется не только под кожей, но и вокруг внутренних органов. И в том числе вокруг сердца. И наше бедное сердечко не только должно работать с удвоенной силой, чтобы прокачать кровь по всем "лишним" сосудам и капиллярам, но и работать в сдавленном жиром состоянии!

Ну, как вам такие изменения? Для меня это послужило мощной мотивацией менять свое питание и срочно снижать вес!

Главное, что я поняла – **я сама могу улучшить свое здоровье и это в моих силах!**

Конечно, нарастить лишний вес гораздо проще, чем его сбросить. Но стоит приложить усилия и ваш организм начнет восстанавливаться!

Перед тем, как мы перейдем к практике, позволю себе небольшое отступление.

Наверняка, найдутся люди, которые захотят со мной поспорить, изучая мои рекомендации. Я это допускаю, у каждого свой жизненный опыт, да и различных практик и методик по снижению веса сейчас много. Каждый выбирает для себя.

Но я опираюсь не просто на общепринятую теорию или практику, а на мой личный опыт в снижении веса прежде всего. Ничего нового я не придумала, я применила именно эту методику на практике, проверила на себе и получила устойчивый результат, который подробно описала в моей первой книге «Инструкция стройной и здоровой жизни»²

Я не просто прошла эту практику, я изучала диетологию под руководством опытных диетологов и постоянно изучаю опыт известных диетологов. Поэтому могу с уверенностью делиться своим личным опытом и знаниями с другими. И те, кто обращается ко мне, как к диетологу, кто принял решение меняться, получают свои результаты, о чем пишут в своих отзывах в ВК.

Конечно, как диетолог, я подхожу индивидуально к каждому клиенту в снижении веса и учитываю очень многие параметры. В этой книге я описываю рекомендации, которые подой-

² Антонина Тонева. Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+. Издательские решения. По лицензии Ridero. 2018. – 180 с.

дуг абсолютно всем относительно здоровым людям. Выполняя их, вы непременно получите результаты.

Итак, начнем изучать 5 секретов стройности и применять их на практике!

Глава 4. Пять секретов стройности или как похудеть за неделю

«Тело – багаж, который несешь всю жизнь, чем он тяжелее, тем короче путешествие»
Арнольд Глазгоу

Итак, переходим к практике, начинаем действовать, мягко и постепенно вводить в свою жизнь полезные привычки. Вы удивитесь, насколько это легко и действенно!

В этой главе будут практические задания, которые необходимо выполнять 5 дней подряд + 2 дня на закрепление. И к концу данной практики вы получите свои первые результаты в снижении веса. Именно, первые! Но они невероятно мотивируют идти дальше и вводить эти привычки стройности навсегда в свою жизнь.

Тех, кто имеет лишний вес и хочет поработать над этим прямо сейчас, прошу выполнить небольшое предварительное задание. На первый взгляд оно простое, но над ним нужно немного потрудиться, чтобы осознанно идти дальше.

Напишите, пожалуйста, ответы на вопросы:

1. Почему, по вашему мнению, вы имеете лишний вес?
 2. Что мешает вам снизить вес?
 3. Для чего вы хотите снизить вес и почему это важно для вас?
- Готовы? Начинаем!

Секрет стройности №1

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.