

Маша Мартиросян

Похудение мамы и дочки

2 истории успешного
похудения

Маша Мартиросян

Похудение мамы и дочери

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17192423

ISBN 9785447449834

Аннотация

2 истории успешного похудения мамы и дочери. Идите за своей мечтой! Упали – вставайте и идите дальше! Похудеть возможно в любом возрасте самостоятельно, вне зависимости от количества набранного веса! Мы сделали это! И вы сможете!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1. Введение | 5 |
| Глава 2. Предыстория похудения | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Похудение мамы и дочки
2 истории успешного
похудения
Маша Мартиросян

© Маша Мартиросян, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Введение



Одни люди едят все подряд и не полнеют. И для них это – нормально. Другие должны постоянно следить за тем, что едят. Иначе, их вес будет постоянно увеличиваться. И для них это тоже – нормально. Почему? Никто не знает наверняка. Если бы кто-то знал, проблемы бы не было...

В этой книге я расскажу вам две истории успешного похудения. Мамы и дочери. И у вас больше не останется сомнений в том, что похудеть возможно! В любом возрасте и самостоятельно! Надеюсь, наш опыт поможет вам поверить в себя, в свои силы и навсегда расстаться с лишними килограммами. А заодно – изменить свою жизнь!

Однажды настал момент, когда после длительной и безуспешной борьбы с лишним весом, я, практически, потеряла надежду на то, что когда-нибудь смогу похудеть. Вспоминая тот период, могу сказать, что пребывала в глубочайшей депрессии, граничащей с отчаянием, потому что понимала, что никогда не смирюсь с лишним весом. Но, не видела выхода из сложившейся ситуации. Мои многочисленные попытки похудеть всегда заканчивались неудачами...

Однако мне удалось осуществить давнюю мечту. Я проделала долгий и непростой путь. И дошла до финиша. И, наконец, победила. Лишний вес, свои проблемы, слабости и со-

мнения.

На моем пути было все. Удачи и неудачи, разочарования, периоды падения в бездну и затянувшаяся депрессия. Вопреки всем преградам, несмотря на упущенное время и набранные килограммы, я достигла своей цели.

Наше похудение вызвало нешуточный резонанс среди знакомых и незнакомых людей. Знакомые уже не ожидали, что мы когда-нибудь сможем измениться. Те же, кто не был знаком со мной и моей дочкой до похудения, не могли поверить, что долгое время наш вес превышал все мыслимые и немыслимые пределы.

Наше похудение «обросло» домыслами и невероятными историями. На нас посыпались просьбы поделиться «своим секретом». Задавая вопрос, многие хотели получить на него «секретный ответ». И долго не верили, что секрета нет. Кто-то не верит до сих пор...

Конечно, некоторым людям легче жить иллюзией. Убеждать себя, что можно выпить «чудо-средство» или взмахнуть волшебной палочкой, лечь спать толстым, а проснуться худым. Намного сложнее принять тот факт, что человек приложил массу усилий и потратил огромное количество времени на то, чтобы достичь своей цели. В жизни чудес не бывает. За любым достижением стоит тяжелый труд!

Из этой книги вы узнаете, как все было на самом деле. Я поделюсь опытом похудения и знаниями, которые накопились у меня за долгие годы.

Все примерно знают, как нужно худеть. Но, всегда находится миллион причин, чтобы постоянно откладывать этот момент. Несмотря на огромное количество информации о борьбе с лишним весом, полных, очень полных и страдающих катастрофической формой ожирения людей меньше не становится. Напротив, их число растет ужасающими темпами. Более того, проблема детского ожирения стала приобретать масштабы эпидемии!

И каждый новый успешный пример может послужить мотивацией к действию.

Итак, меня зовут Маша. Я похудела на 52 килограмма за 2,5 года! И это не все. Мне нужно сбросить еще 5—6 кг.

Моя семилетняя дочка Лидочка (когда мы начали худеть, ей было 7 лет), избавилась от 17 килограммов лишнего веса, за год.

Мы не пили таблетки, не употребляли добавки, не обращались к диетологам, не пользовались услугами пластических хирургов или салонов красоты! Мы похудели самостоятельно!

В этой книге я вам расскажу, как худела раньше, через

какие трудности мне довелось пройти, о проблемах, возникших на моем пути и об ошибках, допущенных в погоне за стройной фигурой. Я буду подробно останавливаться на эпизодах, имеющих непосредственное отношение к проблеме. И, наконец, вы узнаете, как мне удалось преодолеть все трудности и справиться с лишним весом.

Отдельные главы будут посвящены детскому похудению, в частности тому, как я мотивировала дочку, и как она из очень полного ребенка превратилась в стройную тоненькую девочку.

Похудев на 40 кг за год, я открыла канал на YouTube. Совершенно спонтанно. Решила и сделала. В то время я не была активным пользователем YouTube и не знала ни одного блоггера. Этот мир был для меня чем-то очень далеким и непонятным. Но, меня настолько вдохновило наше похудение, что захотелось рассказать об этом как можно большему количеству людей. И я подумала, что YouTube – именно то, что надо. Со временем канал стал развиваться, у меня появились подписчики, единомышленники и люди, которых мы вдохновили и мотивировали на похудение.

Наша история уже помогла многим взглянуть по-иному на проблему ожирения, на себя, на свои возможности и изменить свою жизнь. Надеюсь, она поможет и вам!

Глава 2. Предыстория похудения

Сколько себя помню, была склонна к полноте. Более того, у меня всегда имелся лишний вес. С самого детства. Пусть, поначалу, и не очень большой, но лишний. 5 килограммов, 10, 15...

Первая серьезная неприятность из-за полноты настигла меня в Будапеште. Было лето. Мне недавно исполнилось 11 лет, и мы с родителями отправились в Венгрию.

Кто жил в те времена, может себе представить, какие эмоции захлестнули советского ребенка, оказавшегося впервые в Европе! Пусть, даже, в Восточной. Это было что-то нереальное, сказочное, фееричное. Воспоминания о той поездке стали, пожалуй, самым ярким событием детства.

До сих пор помню будапештский вокзал, девушку, с красивыми длинными волосами, по имени Эрика, которая встречала нашу мини-группу из шести человек, старинные отели, базилики, рестораны, сверкающий в лучах июльского солнца, Дунай, разделяющий Буду и Пешт, озеро Балатон и, конечно же, магазины. Да-да, именно магазины и супермаркеты, битком набитые разноцветными жвачками, ручки-ми, ароматными ластиками, фломастерами, сногшибательной одеждой и... настоящими джинсами! О джинсах я меч-

тала с самого детства. О настоящих, фирменных, от которых исходил особый умопомрачительный запах...

Я подхожу к полкам. На них лежат джинсы. Их много. Очень много! И это не сон. Я дотрагиваюсь до них рукой. Сердце замирает от волнения. Я уже представляю, как накуплю кучу джинсов, впрок. И буду самой модной девочкой во дворе, в школе и среди всех знакомых. Но, увы... Мечте не суждено сбыться. Джинсы не нелезают на меня. Я беру вторые, третьи, четвертые. Бесполезно. Мы с родителями обходим все магазины. И я понимаю, что уеду с пустыми руками. Потому, что на мою фигуру джинсов просто нет...

– Надо худеть, – слышу я в очередной раз от родителей. Сердце сжимается от обиды и горечи...

Но, ненадолго. Мы заходим в ресторан. После вкусной и обильной трапезы, жизнь перестает казаться жестокой и несправедливой.

Осенью в школе проходила диспансеризация, в рамках которой всех учеников взвешивали. Одноклассницы, в своем большинстве, весили 27—28 кг. Я – 35. И лишь у нескольких девочек вес превышал 50 кг...

Вероятно, в силу возраста, фиаско с джинсами я пережила довольно легко. Спустя некоторое время у меня появились вельветовые брюки. Оригинальные, широкие, модные. Что-

то типа «бананов».

К тому времени я стало серьезно осознавать, что у меня имеется лишний вес. Но, ситуация не была катастрофической. Как мне тогда казалось, от лишних килограммов можно было избавиться в любой момент. Однако сделать это я собиралась не сейчас, а потом. А пока, мне ничего не мешало наслаждаться вкусной едой. Кроме того, если не считать джинсов и еще кое-какой одежды, не налезавшей на меня, килограммы особо не мешали. Я была симпатичной девочкой и нравилась мальчикам. И никто из сверстников не говорил, что я толстая. Никогда!

В те времена наличие избыточного веса у ребенка не считалось чем-то криминальным. Никто не придавал данному факту особого значения.

Тем не менее, были люди, которые акцентировали внимание на моих лишних килограммах. Кто-то говорил, что нужно худеть. Кто-то утверждал, что «негоже иметь лишний вес с таким лицом». Были и те, кто призывал «оставить ребенка в покое». Некоторые же считали, что по мере моего взросления лишний вес будет уходить сам собой. Я слушала и одних, и других, и третьих, и четвертых, но, подобные разговоры, в целом, не имели для меня особого значения.

Родители время от времени пытались бороться с моим ап-

петитом, пытаюсь ограничить в питании. Однако это вызывало во мне лишь чувство нарастающего протеста. Почему, когда все вокруг ели, что хотели, я должна была отказываться от «вкусняшек?» Мне было обидно. И мне хотелось делать все наоборот. И я делала все наоборот.

Сейчас, спустя годы, я понимаю, что к полным детям нужен особый подход. Они более уязвимы и нуждаются в мощной психологической поддержке. И нужно сделать все, чтобы привести их вес в норму. В детском возрасте, до переходного периода. Это очень важно!

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.