

Евгения Иванова

**Из пышки —
в худышки.
Личный
опыт
похудения**

*Практическая
система*

Евгения Петровна Иванова

Из пышки – в худышки.

Личный опыт похудения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17194446

ISBN 9785447451165

Аннотация

Моя юность пришлась на эпоху перестройки. Питание в студенческих общежитиях: бутерброды с чаем + столовая. Результат: 90 кг при росте 160 см. Разработав данную систему, похудела почти на 40 кг. Применив эту простую стратегию, исключая диеты и изнурительные тренировки, в принципе, любой без усилий приведет свой вес в норму. Данная информация очень ценна для тех, кто следит за своим здоровьем.

Содержание

Предисловие	5
Меняемся!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Из пышки – в худышки.
Личный опыт похудения
Практическая система
Евгения Петровна Иванова**

© Евгения Петровна Иванова, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Похудеть на самом деле совсем легко, если знаешь как. Лично я потратила на то, чтобы узнать это самое «как», 20 с лишним лет. И вывела универсальный рецепт, которым с удовольствием поделюсь. Этот способ опробован мной на личном опыте. И успешно. Сразу оговорюсь, что я не врач, и если вы имеете серьезные заболевания (сахарный диабет и пр.), то лучше сразу обращайтесь к соответствующим специалистам, хотя я думаю, что и вам подобная брошюра также подскажет много полезных советов.

Для начала необходимо получить четкое представление о своей фигуре. Часто человек воспринимает себя иначе, чем его видят окружающие, имея несколько искаженное мнение о своей внешности, и обычно себя переоценивает. Хотя бывает и наоборот, что случается гораздо реже.

Что ж, разделась и встала перед зеркалом «в рост». Мда, зрелище не для слабонервных...)) Внимательно разглядела все свои выпуклости, покрутилась перед зеркалом и почувствовала себя скульптором)). Вот передо мной в зеркальном отражении бесформенный материал, из которого я сваяю настоящую «конфетку»! Я представила себя стройной и подкачанной: плоский живот, стройные ножки, крепкая грудь, прямая осанка, улыбка! Важно почувствовать это физически, я – стройная, бодрая, спортивная! Кто молодец? Я – мо-

лодец!

И стала теперь так поступать регулярно; однако проделывать данный ритуал нужно в удовольствие, когда есть для этого настроение. Ведь приятно время от времени подходить к зеркалу и отмечать, как ты становишься все стройнее и стройнее.))) Вообще, очень важно иметь четкую причину, ради которой затевается данное действие: кто-то хочет понравиться мужу (или не мужу), кто-то желает сменить имидж и покорить новые жизненные горизонты, а кто-то – просто влезть в новое платье к определенному торжеству. А для кого-то все эти причины – в «одном флаконе». Ну что же, цель определили, причины тоже.))

Итак, поехали!

Первое, что я сделала: купила напольные весы, чтобы фиксировать свои успехи;

кухонные электронные весы, которых по какой—то причине у меня тогда не было;

пароварку (купила в интернет—магазине модель, набравшую больше всех лайков);

можно было бы приобрести гриль, но как-то «руки не дошли»;

мультиварку;

велотренажер;

коврик для спортивных занятий;

степпер (простой тренажер, имитирующий ходьбу

по лестнице);

доску для пресса

и две женские гантельки по 1 кг.

И вы думаете, что я стала сразу всем этим пользоваться? Увы! На этом мой энтузиазм иссяк, и мне понадобилось определенное время, чтобы его заново поднакопить.)))

Это происходило как раз во время Зимней Олимпиады в Сочи. Смотрю как-то по телевизору: все бегают! Прыгают! Розовощекие!

Ну и я решила не отставать. Взгромоzdилась на велотренажер и – поехала!))) Еду до сих пор)).

Меняемся!

Первое, что я решила: измениться! Это так здорово, так интересно! А как это сделать? Изменив свои **привычки!** В моем случае – пищевые. Сознаюсь, что мне до сих пор это не до конца удалось, даже сейчас, когда я уже похудела, хотя я стараюсь! Но большую часть пути на этом поприще мне преодолеть все же удалось.

И первая привычка, которую я решила в себе укоренить: **всегда завтракать.**

МОЙ ЗАВТРАК обычно – это:

либо каша на воде (крупы любая, кроме манной; готовит моя выручалочка мультиварка). Каша содержит длинные углеводы, дающие силы и энергию;

либо творог пониженной жирности с ложкой меда, заправленный кефиром (ряженкой, варенцом). Творог надолго дает чувство сытости, поднимает настроение благодаря содержанию триптофана и способствует сжиганию жира;

либо омлет на молоке с пониженной жирностью. Представляет собой полезный завтрак. Также содержит много белка, который нужен мышцам. И есть потом не хочется часа три;

либо яичница, приготовленная на сухой сковороде (то же);

либо (редко) просто бутерброд с сыром со сладким чаем;

либо (по праздникам) большой кусок торта с чаем.

Хотя иногда на завтрак я просто ем все, что мне хочется.

Еще, не скрою, я очень люблю сало. Грудинку))) Поэтому бывает, что встаю утром рано и ем сало с черным хлебом. От души и с удовольствием! Но делаю это не чаще, чем 1 раз в месяц.

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.