

*Наталья Новая*

# *Как похудеть без диет?*

*Советы  
по самосовершенствованию  
без особых  
усилий*

**Наталья Новая**

# **Как похудеть без диет? Советы по самосовершенствованию без особых усилий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22759334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22759334)  
ISBN 9785448366178*

## **Аннотация**

Мечтаете легко похудеть? Без особых усилий сбросить лишний вес и быть стройными, красивыми и уверенными в себе? Читайте мою книгу и становитесь «новыми», создайте свой способ похудения на основе моих советов. В данной книге я описываю мою историю похудения на 8 кг за 2 месяца. Читайте и избавляетесь от лишних кг! Начинайте прямо сейчас! Используйте с пользой мой опыт борьбы с лишними килограммами, меняйте себя в лучшую сторону и будьте счастливыми!

# Содержание

Вступление	5
С чего же начать?	7
Начинаем!	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как похудеть без диет?  
Советы  
по самосовершенствованию  
без особых усилий  
Наталья Новая**

© Наталья Новая, 2017

ISBN 978-5-4483-6617-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Приветствую Тебя, Мой читатель! Сделаю небольшое вступление.

Мне хотелось написать книгу, когда у меня будет много свободного времени и жизненного опыта, но в один прекрасный день я задала себе вопрос: зачем откладывать реализацию идеи и держать все в себе? Нужно действовать здесь и сейчас, потому что удобного момента никогда не будет, тем более все держать в себе тяжело, появляется желание поделиться своими мыслями с кем-то еще и стать примером для других. Прежде всего, расскажу о борьбе с лишними килограммами, внутренними переживаниями, психологическими изменениями в процессе похудения, а также о методе похудения. Представленные советы будут полезны всем, кто старается измениться в лучшую сторону и держать себя в форме. Поделюсь своими способами похудения без специальных занятий спортом, хотя он физическая активность только будет способствовать получению быстрых результатов на пути к стройной фигуре. Лишние килограммы набираются очень легко, а вот избавиться от них, причем навсегда, невероятно сложно, но возможно. Итак, вперед! Надо работать над собой здесь и сейчас, не откладывая самосовершенствование на завтра, становись новым человеком сегодня! Не ищи способы похудения, а создай свой метод под-

держания формы на основе представленных в данном произведении рекомендаций! Показано на собственном опыте, что благодаря изменениям в питании, стремлению питаться правильно, желанию сбросить вес и выработке силы воли можно без вреда здоровью сбросить немало лишних кг (все индивидуально, но у меня за 2 месяца получилось сбросить 8 кг).

# С чего же начать?

Я перечитала множество книг и статей о том, как похудеть, избавиться от пищевой зависимости, добиться успеха, и т. д. Есть множество мотивирующих цитат, высказываний, например:

«Если ты чего-то сильно хочешь, то вся Вселенная будет способствовать осуществлению твоего желания».

«Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать»

«Победи себя и ты выиграешь тысячи битв».

Все это хорошо звучит, но начнем с вопроса еды и питания.

Расскажу конкретно свою историю. В детстве я не была худым ребенком, просто нормальной и упитанной девочкой, занималась танцами, немного гимнастикой в начальной школе, затем перестала, остались прогулки с собакой, изредка бег. Подростком я вытянулась и стала даже худой, хотя мне тогда казалось, что не совсем. Росла себе спокойно в высоту, а после окончания школы (не могу поверить, но факт) – в ширину. Если вспоминать, то могу сказать, что я всегда любила сладкое и мучное, но почему-то именно в университетское время меня начало особенно тянуть к йогуртам, булочкам, сладким творожным массам.

Я часто смотрела передачи о том, как люди при весе 100 кг и более рассказывали свои истории, потом худели, кто-то

срывался, а кто-то добивался ошеломительных результатов. Самыми распространенными причинами набора лишнего веса становились стрессы, одиночество, заедание проблем и т. п. Никогда не думала, что это случится и со мной, но никогда не говори никогда. При росте 1, 65 м вес составляет 65 кг, а еще 2 года назад вес был 54 кг, 4 года назад 45 кг. Моя мечта – 47 кг, но начнем с постановки цели: за 2 месяца похудеть на 8 кг и весить 57 кг, а затем продолжать самосовершенствование.

Пытаюсь разобраться, почему? Недостаточно быстрый обмен веществ, сладкое, срывы, заедание одиночества, еда стала моим источником поднятия настроения и получения удовольствия. Вот сегодня я съела! Страшно подумать – 4 булочки! Это больше 1000 калорий. СТОП! Так больше продолжаться не может. Худеть 2 недели на кефире и потом так сорваться. Признаю, что сила воли у меня есть, важно разобраться в себе и придумать способ избавиться от пищевых привычек.

Мы любим поесть, мы получаем от еды удовольствие, но нет. Нельзя этого делать. Мы едим, чтобы жить, а не живем ради еды. Нужно понять, что у нас сформировались вредные пищевые привычки, от которых надо избавляться. Привычки не должны ломать нас. Итак, давайте попробуем.

Я видела много диет и способов похудеть, самый оптимальный вариант – правильное питание и спорт. Кроме того, приходила мысль, что может, стоит равняться на звезду, сле-



довать примеру известной личности, а потом я твердо решила найти свой способ, свое меню, стать примером для подражания, ведь в любом возрасте тело должно быть подтянутым и стройным. Не равняйся на звезды, стань сама звездой! Не ищите мотивации, сами станьте примером!

Изменить свою жизнь просто, причем все может измениться в любой момент. Нужно найти свой путь, найти себя, а точнее создать себя, свое тело и свою жизнь. Итак, я попробую написать и опубликовать книгу, а там посмотрим, что из этого получится. Я запоминаю этот день (запоминайте день прочтения данных строк и начинайте действовать прямо сейчас). Решила просто провести эксперимент – всего лишь 21 день без сладкого и мучного. Именно этот срок необходим для формирования привычки, к тому же, за 3 недели можно избавиться от нескольких лишних килограмм. Читайте далее и приступайте к самосовершенствованию. Каждый найдет свой способ изменить себя в лучшую сторону, даже совершая срывы, ошибки, главное – не останавливаться и идти вперед. Делюсь своим опытом формирования полезных привычек и похудения. Отмечу, что описано время учебы в университетское время, то есть с воскресенья вечера по пятницу я находилась в одном городе, а с вечера пятницы по обед воскресенья ездила домой в другой. Представлен опыт похудения без специальных занятий спортом. Буквально каждый день запечатляла свои мысли, поэтому легко проследить ежедневные переживания и самочувствие.

# Начинаем!

Планирование питания, режима дня должно помочь питаться по графику, употреблять меньше калорий и не переедать. Решила попробовать сделать легким завтрак и ужин, а обед – практически полноценным (для меня это было очень удобно, так как в университетской столовой можно недорого и нормально пообедать). Не везде указывала, но в ежедневном рационе присутствовал зеленый чай без сахара и просто вода. Везде говорится, что надо пить ежедневно около 2 л воды, а я считаю, что употреблять жидкости необходимо столько, сколько требуется организму, нужно прислушиваться к себе и не пить 2 стакана воды, если не хочется, например, выпить натошак полстакана. Установлено, что вода и зеленый чай улучшают метаболизм и в целом благоприятно влияют на организм, поэтому о них ни в коем случае нельзя забывать.

***Начало: первый день.*** По плану на завтрак – кефир+чай, на обед – рис с салатом, ужин – кефир/просто чай. Больше ходить, ведь движение – это жизнь. Благо, что живу на 7 этаже, поднимаюсь пешком, хоть какая-то физическая активность. Нужно получать удовольствие от жизни, есть поменьше, больше любить мир и наслаждаться каждой минутой. Я верю в себя. Все выйдет, все получится, все будет хорошо. Захочешь сладкого – вспоминай модели, актрис, ведь

они живут без десертов. Итак, возможно ли изменить себя за 21 день и изменить жизнь в целом? Посмотрим, но если получится, а у меня получится (важно себя поддерживать)! В таком случае смело смогу сказать: «Проверено на себе».

### *День 1.*

Все идет хорошо, все по плану. Жизнь без сладкого и мучного прекрасна. На завтрак: кефир с корицей, чай; на обед – рис и винегрет, полдник – зеленый чай, ужин – американо с молоком (сахар добавлен в автомате). Итак, в целом за день около 500 ккал, чувствую себя хорошо.

Выше писала, что срывалась, но, несмотря на это, могу сказать: раньше ограничения в питании могла выдержать всего лишь 1 день, потом 2, максимум 3, а теперь могу воспринимать эти ограничения как норму больше недели, поэтому первый день кажется абсолютно незаметным, так что я определенно делаю успехи, а, значит, я смогу похудеть и избавиться от пищевой зависимости.

Не могу не изложить сегодняшние наблюдения за двумя очень полными молодыми людьми—студентами: парень быстро съел пиццу и второе блюдо с мясом, а девушка – второе блюдо, но как она сама выразилась, главное для нее сегодня – это то, что она сегодня поела.

Не устаю повторять: не стоит получать от еды удовольствие, не нужно есть быстро, как будто ты самый голодающий человек на свете.

Еда – это всего лишь физиологическая потребность, надо

помнить это всегда и есть не спеша. Как полезно бывает наблюдать за другими людьми. Ведь я ела также: быстро и побольше, стараясь все попробовать и насладиться процессом потребления пищи, а ведь это все отражается на фигуре. Сегодня особенно были точные примеры слишком полных парня и девушки.

Я буду просто идти вперед. Сегодня было много соблазнов, например, булочка-плетенка с маком, довольно-таки большая, в пакете, оставленная кем-то на столе в столовой. Она лежала прямо возле меня, ее кто-то или забыл, или оставил, потому что не влезла, но я придумала, что может она упала на пол поэтому ее не стали есть, а положили на стол, чтобы работники столовой убрали ее вместе с грязной столовой. Вот так, целую историю придумала. Столько мыслей в голове.

Самое главное-это то, что я меняюсь, меняю свои привычки, стараюсь питаться правильно. Ведь тело не должно быть рыхлым, мы должны быть здоровыми, поэтому сейчас избавляемся от пищевой зависимости, а там – посмотрим, что делать дальше.

Важно не переедать хотя бы 21 день, максимально ограничить себя в сладком, жирном, мучном и высококалорийном.

Я этого хочу, значит, это будет. Я смогу похудеть за 21 день. Я верю в то, что у меня получится. Кто верит в себя, сможет свернуть горы. Вот и я смогу бросить полнеть, начну питаться правильно, у меня все выйдет.

Меню на завтра: 90 г. творога+чай, рис+салат/салат+отбивная, зеленый чай.

У меня все получится. Мечты имеют свойство сбываться. И я это докажу. Я сильнее своих пищевых желаний, я смогу, у меня получится победить себя и жить в гармонии.

# 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.