

Саша Смелая

---

# *Мотивация к похудению*

---

То, о чем вы еще не думали

---



**Саша Смелая**

**Мотивация к похудению.**

**То, о чем вы еще не думали**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23465333](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23465333)*

*ISBN 9785448396908*

**Аннотация**

Что мотивирует тех, кто худеет на 10, 20 и 50 кг? Где берут силы эти люди? Все просто! Они убирают из своего подсознания все ненужные блоки и становятся другими людьми! Иди с нами верной дорогой к стройности, здоровью и красоте.

# Содержание

Мотивация к похудению, или Как начинается путь к стройности	5
Кто такие счастливые люди?	6
Примеры из жизни	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Мотивация к похудению**

## **То, о чем вы еще не думали**

**Саша Смелая**

© Саша Смелая, 2017

ISBN 978-5-4483-9690-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Мотивация к похудению, или Как начинается путь к стройности**

Начать худеть не так и сложно, главное, сильно захотеть! – именно так говорят те, кто всю жизнь красуется стройной фигурой без сантиметра жира. Природа наделила этих людей врожденной стройностью. Не потому, что у них такая генетика – вовсе нет. Просто они либо очень подвижны, либо едят в меру, либо... очень счастливые люди. Да-да, не удивляйтесь, что в книге о похудении мы говорим именно о состоянии души. Потому что счастливые люди всегда стройные. У них нет зависимости от еды. Им не надо заедать стрессы и депрессии. Им не хочется поглощать тонны конфет, чтобы снизить порог эмоциональной усталости. И им совсем не нужно есть лишнее. Если мы говорим о женщинах, то такие девушки, пополнив после родов, не впадают в панику. Они спокойно едят булки с вареньем во время беременности и пока ребенку не исполнится полгода, а потом за месяц-два скидывают все лишнее и снова становятся стройными и счастливыми. Так кто они эти счастливые люди? Инопланетяне или такие же, как мы все? Где они черпают силы для счастливой и стройной жизни? И как научиться их мудрости?

# Кто такие счастливые люди?

Счастливые люди среди нас. Думаете, они не ходят на работу, катаются по райским островам и в их жизни не происходит ничего грустного? Они обычные люди, вот только настрой на все у них другой.

В этой книге мы приведем примеры таких людей. Те, с которыми нам посчастливилось встретиться в процессе нашей работы над проектом «Ешь Смело».

# Примеры из жизни

## *Карина, 32 года, мать двоих детей*

Девушка всегда мечтала иметь большую семью, поскольку и сама из семьи, в которой воспитывалось трое детей, причем она была старшей.

Долгое время девушка не могла забеременеть. Затем первая беременность закончилась выкидышем. При этом она всегда говорила: я все равно рожу 2—3 детей.

Сегодня она мать двоих детей: девочке 3 года и мальчику 7 месяцев.

Обе беременности протекали не слишком хорошо, заканчивались кесаревым сечением. Во время беременностей девушке очень хотелось булок с молоком или сливками. Она пекла дома пирожки и за день выпивала 2 литра молока с этими пирожками. Муж – сторонник стройности – молча соглашался с потребностью жены в калорийной пище. И эта самая девушка спокойно поглощала булочки, жирные мамины котлетки, сливки и прочие радости толстяков. Она была счастлива от того, что беременная и что ест вкусную ароматную сдобу. Она смотрела на мир счастливыми глазами и говорила: «Я поправилась на 20 кг, у меня просто необъятных размером попа. Оказывается, когда я полнею, у меня увеличивается именно попа и ноги, а грудь почти не поправляется. Ну и ладно, я знаю, что после родов снова похудению и куп-

лю себе новые красивые вещи». Это было во время первой беременности. Через полгода после рождения дочки молодая мама стала еще стройней, чем раньше. Она выглядела просто потрясающе.

Вторая беременность принесла еще больший аппетит и еще больше лишнего веса. Когда новорожденному мальчику было всего месяц, наша героиня выглядела полной и уставшей. Двое детей, еще незажившие до конца швы после кесарева, бессонные ночи... Она качала коляску, а трехлетняя дочь все время просилась к ней на колени, просилась на руки. И девушка удивительным образом находила во всем этом гармонию. Когда родственники начинали ей сочувствовать и хотели помочь, она говорила: «Что вы?! Да, я устала, но я счастлива от этой усталости, ведь у меня есть то, что я хотела». Когда не слишком корректные люди намекали ей на то, что она стала толстухой, на губах этой девушки появлялась добрая улыбка.

«Да, такого живота у меня еще не было! Я наслаждалась едой как никогда. Когда сыну исполнится полгода, от жира не останется и следа!».

– А разве тебе не захочется снова есть булки? – спрашивала соседка.

– Я была беременной, мне хотелось булок, и я позволяла себе их есть. Я была счастлива ощущать их вкус. А теперь я хочу быть красивой мамой для своих детей. Вкус булок я уже знаю, а вот вкус от удовольствия быть мамой двоих детей



и при этом иметь красивую фигуру я еще не ощутила. И я этого хочу!

# 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.