

Как решиться на борьбу с лишним весом и победить?

Решаться на это можно бесконечно и с такой же последовательностью не выдерживать, засыпать себя укорами/ И опять начинать по новой. Прежде всего любовь к себе, докажите всем, что чего-то вы еще стоите.

Было бы проще гораздо воевать с лишними округлостями, имея перед собой образ, способный вас подвигнуть к потере головы. Но сами понимаете, этим уж слишком сложно разжиться в реальности, так что придется оставить этот способ, как большое исключение и если кому-то с этим повезет, то дальше и не читайте совсем. Вы истаете безо всяких диет, просто, как свечка. Проверено на себе, бессонная ночь, проведенная в горьких мыслях неразделенной любви, дает потерю почти до 1 кг. Но ставить такой эксперимент не стоит, потому что утром еще придется увидеть себя в зеркале, а это будет зрелище не для слабонервных.

Ну что, пойдем по этапам. Начнем с того, что потратимся все-таки на весы и если уж совсем в идеале, то лучше все-таки электронные. Ставьте их в легкодоступное место, потому что тяга к ним не сравнится ни с какой зависимостью и вы теперь с ними просто сроднитесь.

Вести учет собственного веса лучше в письменном виде, чтобы обозначилась статистика изменений в зависимости от применяемого вами образа жизни. Записывать вес лучше утренний, после выполнения всех утренних процедур.

Ну и теперь приступим к формированию нашего питания. Прежде всего обязательно откажитесь от всего жареного. Подружитесь с микроволновкой, в которой можно обойтись вообще без добавления масла. И причем вы к этому привыкнете обязательно, поверьте. Что в ней можно делать: готовить рыбу, а это прежде всего означает, что вы уже не умрете с голоду. А если уж и совсем пировать, то натушите там овощей. Лучше всего для этого подходят баклажаны, в которые можно добавить низкокалорийный майонез и невероятное количество зелени (любой – на ваше усмотрение) Ну конечно же, забудьте все-таки о хлебе. Это сложно только вначале, потом вы к этому просто привыкнете.

Что можно поесть утром. Ну, например, можно залить чем-нибудь молочным (кефир, ряженка, йогурт) овсянку и потом добавить туда фрукты. Причем это сделать можно вообще с вечера, и тогда утром, глядишь, и у вас останется время чем-либо размяться, ну или совсем из ряда фантастики – сделать небольшую пробежку.

Если вы все-таки не мыслите себя без мяса, приучитесь есть его отварным и не соленым. Гарнир – все те же овощи. Можно баловать себя иногда печеной картошкой, но тогда она уже не будет гарниром, просто отдельным блюдом.

Конечно же, заканчивайте все трапезы как можно раньше до сна. Опять же это время определите сами, в соответствии с вашим жизненным укладом.

Можно еще пытаться перебить аппетит чашечкой кофе или зеленым чаем. В некоторых случаях, можно просто погрызть немного семечек, но слишком ими увлекаться не стоит, они могут вызвать жажду.

Еще можно различным образом питаться творогом. Если вам надоел его привычный вкус, то можно добавить туда зелени, овощей, по вашему усмотрению, либо небольшое количество несладкого йогурта, либо низкокалорийный майонез.

Если есть желание ускорить процесс, то можно также прибегнуть к разгрузочным дням. Но слишком ими увлекаться не стоит, так как потом трудно будет удержать вызванный воздержанием аппетит.

А еще могу поделиться таким способом. Например, присматриваете вы в магазине джинсы вашей мечты, которые сходятся на вас, если вы прибегнете к усилиям всех продавцов в поле вашего зрения. Не раздумывая, обязательно купите их. Если вы настоящая женщина – это будет ваш стимул. Вы их должны периодически доставать и пытаться примерить, замечая при этом произошедшие изменения. Конечно, эти изменения должны быть в сторону сближения молнии к полному застегиванию, а не наоборот.

Как решиться на борьбу с лишним весом и победить

Автор: admin

24.11.2013 16:53 -

И еще не пытайтесь избавляться от вещей, из которых вы уже «выросли», они будут вам как орден, который вы будете примерять, и гордиться своими успехами.

Автор - **Артуш Карапетян**

[Источник](#)