

Взгляните в окно, с каждым днем становится все теплее и теплее. Уже совсем скоро скинем зимние теплые бесформенные свитера, кофты, безразмерные обширные пальто, манто, и другие одежды скрывающие фигуру как хорошую так и не очень. Достаем из шкафов летние платья, футболки, легкие брючки, бриджи. Начинаем мерить. О, ужас! Боже мой! За время длинной зимы, за время когда вы расслабились, ослабили борьбу за стройность и частенько предавались чревоугодию ... А как же - Новый год, рождество, мужской праздник, женский праздник, многочисленные дни рождения, да и просто встречи в ресторанах-кафе-барах с друзьями. За это время привычные и, зачастую, выстраданные формы изменились, и отнюдь не в лучшую сторону. Да-а-а... за все надо платить - появились округлости – выпуклости, причем совсем не там где хотелось бы, появились лишние килограммы и теперь все те сногшибательные прошлогодние наряды да и купленные «на будущее» по осени на сезонных распродажах теперь либо не налезят, либо топорщатся, еще больше подчеркивая то, что хотелось бы скрыть.

Кошмар! Что делать? Надо худеть! Начинаем думать пока не поздно! Пока еще есть время все исправить, пока еще месяц-полтора до времени. когда уже будет поздно и тогда прощай отпуск на юге, пляж, песок, загар, «...черные глаза-а-а...». Надо что-то делать! Как похудеть? Спокойствие и только спокойствие. О, господи, какое к чёрту спокойствие, жизнь рушится! Разве можно ЭТО убрать за полтора месяца. Набрать за месяц- полтора – без проблем, а вот убрать, похудеть...

Так... все,... надо сосредоточиться, ... надо составить план! План по похудению. Программа «Как похудеть?». Пишем по пунктам:

- ничего мучного, жирного, сладкого

- ничего после 6-ти вечера

- фитнес

- сауна

- массаж

Вроде все...

Но где найти время? И деньги? Причем немалые! Ладно, хоть первые 2 пункта программы похудения особых затрат не требуют. Хотя нет, диета требует затрат на фрукты, овощи, соки, заменители сахара, другие диетические продукты... Мало того, диета первым делом слизывает нагулянный жир не там где надо, а там, где как раз все нормально. Посидишь на диете – уже ребра из-под кожи видны, щеки впадают, а предательские округлости в проблемных местах остаются практически такими, как и были.

Но самое тяжелое – три последних пункта – фитнес клубы жутко дороги, приличные сауны – редкость и тоже требуют кучу денег, а уж массаж – это просто ужас, только жены олигархов могут себе позволить хороших массажистов, а не этих щупальщиков женских тел, которых полным-полно везде и за неадекватные деньги.

А время? Работая в офисе от и до, как трудно выкроить время даже для вечерней пробежки. Да и кто сейчас бегает? Особенно в парках... и по вечерам... Нет, это не для меня. Неужели ситуация безвыходная? Неужели...

Нет, нет, нет. У меня все получится. Так, давай сначала:

Первое – диета. Соки, овощи, салаты, белковые коктейли. Значит нужен блендер, соковыжималка, шинковка для всяких фруктов – овощей. Желательно все в одном многофункциональном компактном приборе типа кухонного комбайна комбайна.

Второе – физическая активность, фитнес. С клубами не получается, бегать по парку тоже, значит надо спортзал дома устроить. Нужен компактный домашний тренажер, чтобы места не занимал и легко убирался – не вечно ж ему посреди квартиры болтаться.

## Весна пришла, пора худеть

Автор: Nuadawield  
05.08.2007 22:49 -

---

Третье – сауна. Мда-а-а. Проблема... Тут душ-ванна не помогут. Надо думать.

Четвертое – массаж. Стоп, стоп есть же электрические штучки, грелки (вот и сауна), электрические вибромассажеры или даже совмещенные в одном. И вроде вполне доступно. И самое главное – можно включить в розетку и заниматься своими делами – а оно работает и времени не отнимает.

Ну вот, свет в конце тоннеля появился. Основные пункты понятны, можно двигаться дальше – вперед к лету.