Как похудеть с помощью шоковой терапии? 14 шоковых дней - 14 способов шока для тела и пользы

Как у вас дела с вашей шикарной фигурой?

Вы любуетесь своим отражением в полный рост?

Складки в силуэтных местах отсутствуют?

Носите облегчающие вещи?

Вы готовы к демонстрации своих пропорций на пляже?

Если на все вопросы вы ответили утвердительно, примите искренние аплодисменты и восторги. Вы – молодец! Успехов и счастливого пути по другим статьям! Тех, кто сомневается с ответом, попрошу остаться. Вам предстоит заняться шоковой терапией. Вы что, до сих пор не осознали, что пора уже заняться собой? Пора худеть и действовать!

Психологи установили, что через легкий стресс человек эффективно усваивает любую информацию. А какие мысли, такое и тело. Так что давайте оставим вместе с разговорами о похудении весь этот лишний вес и займемся делом.

Позвольте представить шоковую терапию для похудения. Курс рассчитан на 14 дней. Каждый день мы встречаем новым шоком и закрепляем результат позитивным утверждением. Такие утверждения, по списку, стоит повторять каждый день. Для полного эффекта лучше написать их на ярких листочках и развесить праздничной гирляндой по всему дому и офису на видимых местах.

Как похудеть с помощью шоковой терапии

Автор: admin

12.09.2011 21:44 -

Таким образом, закрепляя положительные мысли положительным действием, мы добиваемся положительного результата. Проверенно энтузиастами. Побочных эффектов не обнаружено. Реальная потеря веса за 14 дней – 1,5-4 кг, в зависимости от фанатизма исполнения.

1 день. Смело раздеться и встать на весы. В таком виде подойти к зеркалу и взглянуть, не моргая, правде в глаза. Сфотографировать себя. (Любям с нарушенной психикой и детям фото лучше не показывать).

Утверждение дня: Я олицетворяю собой красоту и гармонию природы!

2 день. Утром натощак выпить столовую ложку растительного нерафинированного масла, рекомендуется: тыквенное, льняное или оливковое. После этого сразу выпить стакан горячей воды. Эту приятную процедуру повторять каждое утро на протяжении всего курса.

Утверждение дня: Все мои намерения и желания всегда исполняются!

3 день. Начать с обливания холодной водой из тазика. После такой процедуры активно пошлепать себя по проблемным местам. Растереться влажным полотенцем.

Утверждение дня: Я чувствую свою силу и красоту!

4 день. Купить 2 простых замка. Один замок вешать на холодильник, после 6 часов вечера. Второй, также после 6 часов вечера, класть себе на живот и запирать. Открывать только утром! Выполнять в течение всего курса.

Утверждение дня: Мое тело – моя сокровищница!

Как похудеть с помощью шоковой терапии

Автор: admin

12.09.2011 21:44 -

5 день. Купить в неограниченном количестве свои любимые дорогие конфеты, шоколад, торт. Все это раздать друзьям и знакомым. И смотреть, как они это поедают на ваших глазах. С этого дня и до конца курса похоронить мечту о сладком.

Утверждение дня: У меня сладкая жизнь! Я живу в шоколаде!

6 день. Купить мягкую сдобную булочку и всю раскрошить птичкам. Пожарить кусок жирного мяса, а лучше котлетку из кулинарии. Остывшими остатками жира натереться. Принять горячий душ, все смыть. С этого дня и до окончания курса забыть о жирном и мучном.

Утверждение дня: В моем животе – любовь и счастье!

7 день. В пустую ванну насыпать кусочки льда, чем больше, тем лучше. Размять на льду стопы и другие части тела. Не сидеть! Натереть себя льдом. Принять теплый душ.

Утверждение дня: Я сжигатель жира!

8 день. Вспомнить про свои мышцы. Покачать пресс. Отжаться от пола. Повисеть на перекладине. Подняться на лишний этаж. Перебегать дорогу в центре города в час пик.

Утверждение дня: Я чувствую свои рельефные мышцы!

9 день. Сделать себе горячую ванну. Добавить стакан лимонного сока, стакан морской соли. В ванной сидеть по пояс 20 мин. Принять теплый душ и растереть себя новой жесткой щеткой для бытовых нужд. После этого щетку выбросить.

Утверждение дня: Мои мысли, голова, тело и кожа чисты!

Как похудеть с помощью шоковой терапии

Автор: admin

12.09.2011 21:44 -

10 день. Целый день ничего не есть. Пить только зеленый чай. Не менее 2 литров.

Утверждение дня: Я пью водопад удачи!

11 день. Выкинуть хлам из дома. Выбросить одежду, которую не носите и которую носите каждый день, особенно домашнюю.

Утверждение дня: Я выгляжу и одеваюсь по-королевски!

12 день. Завяжите глаза и заткните уши. В таком состоянии находиться не менее часа.

Утверждение дня: Я творец своей жизни и судьбы!

13 день Возьмите маркер и напишите на своем теле красивые приятные слова, такие, как любовь, красота, нежность и т.п.

Утверждение дня: Я есть волшебство!

14 день. Купить огромный букет роз. Наполнить ванну и засыпать ее лепестками всех купленных роз.

Утверждение дня: Я все могу!

У всех у нас есть выбор – победить или быть побежденными, выступить или отступить, творить или наблюдать за чужим творчеством. Чтобы узнать – стоит попробовать.

Как похудеть с помощью шоковой терапии

Автор: admin

12.09.2011 21:44 -

Удачи и творческих экспериментов!

Автор - **Татьяна Бергам**

[Источник](#)