Автор: Silverseeker
10.01.2009 06:46 -

Чего же женщина не делает, чтобы иметь «осиную» талию. В давние времена женщина утягивалась корсетом, да до такой степени, что некоторые особы теряли сознание. Но с корсетом на пляж уж точно не пойдешь. В настоящее время женщины сидят на изнурительных диетах, которые могут привести к гастриту или язве.

Хочу Вам предложить одну суперэффективную методику, которая поможет Вам в течение нескольких месяцев добиться существенного результата в обретении стройной талии, и при этом Вы не будете менять привычный образ жизни, кроме одного важного момента о котором я расскажу далее.

Для начала Вам необходимо взять чистый лист бумаги и ручку (компьютер не подойдет, все пишем руками). Необходимо написать договор, с самим собой, да я не ошиблась, это будет договор с самим собой, который Вы подпишете, и он будет висеть на видном месте, желательно на кухне. При нарушении пунктов этого обязательства про «осиную» талию забываем и ведем дальше привычный образ жизни и теша себя разного рода оправданиями.

Вот текст обязательства, который собственноручно необходимо написать на листе:

Я, (ваше ФИО), обязуюсь строго соблюдать следующие пункты правил:

1) Утром хорошо позавтракать

2) Отказаться от поездок на автомобиле на работу. От дома до метро и от метро до работы(учебы) (или сразу до работы) и назад буду передвигаться пешком.

3) На работе (учебе) я отказываюсь от перекусов и буду хорошо обедать.

4) Вечером, после 5-ти часов я отказываюсь от ужина, и буду принимать жидкость в умеренных количествах.

5) В момент просмотра телевизора я буду делать несложные гимнастические упражнения (не забываем, что делать гимнастические упражнения не рекомендуется делать за два часа до сна):

Для увеличения эффекта необходимо намазать живот и бока крем - гелем для тела «Сжигатель калорий»(Белита) и обмотать талию шарфом или специальным термо-поясом.

-лечь на пол, на спину, руки свести за голову и поднимать голову от пола не отрывая лопатки. Упражнение делать в несколько подходов по десять раз с перерывом в полминуты.

-лечь на правый бок и поднимать левую ногу. Упражнение делать в несколько подходов по десять раз с перерывом в полминуты.

-лечь на левый бок и поднимать правую ногу. Упражнение делать в несколько подходов по десять раз с перерывом в полминуты.

-также очень эффективно покрутить обруч (но это не обязательно).

6) Этот пункт можно не писать, если нет возможности посещения бани каждую неделю или через неделю. Баня - одно из лучших средств для обретения стройной талии и грех этим не воспользоваться. Для повышения эффективности можно применять в бане «Крем массажный антицеллюлитный» (Витэкс) .

7) Этот пункт для тех, кто работает на даче в огороде, можно заниматься своей любимой работой и не отвлекаться. Необходимо намазать живот и бока крем - гелем для тела «Сжигатель калорий»(Белита) и обмотать талию шарфом или специальным термо-поясом.

Написав все эти пункты, необходимо расписаться, поставить число и повесить лист на самое видное место. И ждать первых результатов через неделю.
Вы скажете, а почему нет пункта о том, чего не надо есть? Есть при этой методике можно все, но в меру. Единственное, что надо поменять в своей привычной жизни - не есть после 5-ти часов вечера!