



ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ  
ХУДЕЮЩИМ



# 5 ОШИБОК ПРИ СНИЖЕНИИ ВЕСА



Светлана Смирнова

Светлана Смирнова

**5 ошибок при снижении веса**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Смирнова С. С.**

5 ошибок при снижении веса / С. С. Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Эта книга предназначена для тех, кто уже пытался снизить вес, но сдавался. В ней вы найдете ответ на вопрос почему не получилось, а также узнаете как сделать так, чтобы следующая попытка к стройному телу стала успешной. Также эту книгу необходимо прочитать тем, кто только планирует свой путь к стройности, дабы избежать ошибок, с которыми рано или поздно сталкивается абсолютно любой худеющий. В книге имеются практические задания, которые помогут Вам, уже на этапе прочтения, сделать первые шаги к стройному и здоровому телу без насилия над собой. Научат действовать в гармонии с собой. А также сделать так, чтобы ваш организм был не врагом, а союзником в стремлении иметь фигуру своей мечты.

## Содержание

Приветствую тебя, дорогой друг!	5
ОШИБКА № 1 ХОЧУ ВСЕ И СРАЗУ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## **Приветствую тебя, дорогой друг!**

И сразу хочу сказать, что эта книга не про то, как быстро и без усилий сбросить лишний вес, и не о том, как важно для здоровья и молодости быть стройной. Так же я не буду писать про мотивацию и стимул, ты и сама прекрасно знаешь, как это важно, да к тому же в интернете можно легко найти огромное количество данной информации.

Эта книга для тех, кто уже предпринимал множество попыток по снижению веса, но сдавался в этой борьбе, а потом опять начинал, и снова терпел неудачу.

Для тех, у кого осталась вера и желание все-таки сделать это, но также и куча сомнений. Для тех, у кого до сих пор сидит в голове тонкий голосок, который постоянно повторяет: «Ты уже пробовала, ты помнишь, как это было, у тебя опять не получится, ну куда ты, тебе уже столько лет» и т.д. и т.п.

Для тех, кто хочет все-таки понять где именно на пути к стройному телу были допущены ошибки и как это исправить.

А самое главное, к концу прочтения этой книги у тебя изменится сознание, и ты будешь воодушевлена и готова к новым свершениям, и новому этапу своей жизни!

## ОШИБКА № 1 ХОЧУ ВСЕ И СРАЗУ

То же самое можно сказать, и про снижение веса. ХОЧУ БЫСТРО И НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.

Забудь, забудь эти слова: ХОЧУ БЫСТРО. Быстро, как говорила моя бабушка, только кошки рождаются. А наша жизнь – это процесс, процесс плавный и гармоничный. А наше тело, наш организм – это вообще целая вселенная. И стремиться к резким изменениям в этой вселенной – это хуже, чем устроить большой взрыв. Ничего хорошего не выйдет.

Тут только два пути развития: либо все звезды и планеты соберутся опять в прежнее состояние, либо будет полная разруха. Это к вопросу о том, что, к сожалению, большинство людей начинают прибегать к таблетированным средствам снижения веса, которые, конечно, хоть и дают результат, но кратковременный, да еще и «ломают» нашу эндокринную систему, ломают нашу вселенную.

Да, конечно, мы все хотим мгновенных трансформаций, мгновенных изменений, мгновенных перемен, но скажи: такое бывает в жизни? Возможно, сейчас ты вспомнила пример из своей жизни или из природы, когда что-то менялось очень быстро, но скажи: разве за этим нет крепкого фундамента, разве до этих «быстрых» перемен ты не вкладывала свои силы, свое время, свои эмоции в направлении этих перемен? Ведь даже получая «неожиданную премию» и хорошего клиента или работу, разве до этого ты не трудилась?

А резкое изменение погоды? Это очень хорошо наблюдать в Санкт-Петербурге, когда гуляешь себе по городу, наслаждаешься солнышком, и вдруг, БАЦ, резко откуда-то появляются облака, потом тучи, и кажется все на «ровном месте» месте случилось, ан неееет.

Ведь для того, чтобы все это произошло, где-то наверху, в тропосфере, задолго до этого, встретились разные воздушные массы. И туча не просто прилетела. Для того, чтобы она образовалась, задолго до этого множество кристалликов льда собирались в одном месте. А мы лишь видим только результат этих погодных явлений.

Также и в нашем организме. Вначале все происходит медленно, на молекулярном уровне (если, конечно, правильно подходить к вопросу снижения веса). Вначале мы не видим никаких изменений. И от этого может появиться отчаяние. Но как же так, я ведь уже и рацион поменяла, и зарядку делаю, а ничего не меняется.

На самом деле очень даже меняется, внутри нашего тела в это время идут очень серьезные изменения, просто пока мы этого не видим. Но если не заикливаться на быстрых результатах, то после биохимических изменений последуют и физические, которые будут радовать наш глаз. Вот так незаметно, ты встанешь в очередной день на весы и увидишь, что цифры на них уменьшились, и одежда уже сидит по-другому, и живот как будто сдулся.

Или если взять пример с деньгами. Мы вкладываем время в свое образования, на освоение новых навыков, а кто-то – новых профессий и новых специальностей. И только имея все это, можем претендовать на более высокие доходы. Ну или другой вариант. Когда человек просто любит то, чем занимается, и делает это каждый день, и тоже получает больше прибыли.

## **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.