

КАК ПРИРУЧИТЬ СВОЙ АППЕТИТ И ПОХУДЕТЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПЫТКИ ГОЛОДОМ

Copyright © 2006 Людмила Симиненко

All rights reserved worldwide

**Свободное распространение и коммерческое
использование данной книги категорически запрещено!**

Как читать эту книгу

Здравствуй, дорогой мой читатель!

Если ты читаешь эту книгу, значит, уже находишься на правильном пути. Ты понимаешь, что в твоей жизни, в твоём отношении к еде необходимо что-то менять.

Твоя мечта _ избавиться от пищевой зависимости и от лишних килограммов? Она осуществима!

Пройди вместе с этой книгой (и с моей помощью) девять шагов и ты поймешь, что научиться жить в ладу с собой и со своим телом можно без самоистязаний.

Чтобы эта книга тебе помогла, ты можешь поступить двояко.

Вариант первый: залпом читаешь всю книгу и затем приступаешь к первому шагу.

Вариант второй (более предпочтительный): ты немедленно, прямо сейчас, делаешь первый шаг и в качестве информации к размышлению (или так же к действию) читаешь материалы для Девятого шага.

Затем, не торопясь, вдумчиво, изучаешь вводную часть книги.

А информацию по каждому следующему шагу изучаешь и начинаешь претворять в жизнь по мере необходимости.

Когда эта необходимость наступит? Решать тебе. Я же предлагаю такой подход.

Для оценки результата, который приносят твои усилия, необходимо контролировать то, как меняется твой вес и твоя фигура. Делать это нужно регулярно, но не слишком часто. Оптимально _ один раз в неделю. Скажем каждый понедельник утром после туалета, но еще до завтрака.

Встань на весы, а затем с помощью сантиметра измерь окружности груди, талии и бедер. Запиши все данные в дневник, сравни с предыдущими измерениями. Оцени результаты.

Если прогресс солидный (например, - 500-1000 граммов), в предстоящие семь дней существенные коррективы в свой рацион можно не вносить и делать следующий шаг не торопиться. А вот если потеря веса незначительна, или ее нет вовсе, значит, твой организм уже потерял все, что мог, при данном режиме питания. Можно делать следующий шаг. А можно не торопиться и оставить все, как есть, еще на неделю _ для закрепления веса на достигнутом уровне.

Таким образом, скорость, с которой ты будешь читать эту книгу и идти к твоей цели ты определишь самостоятельно. Хочешь _ делай новый шаг раз в неделю, хочешь _ один раз в две недели, раз в месяц и так далее.

Единственное, от чего я хочу тебя отговорить _ не пытайся сразу начать следовать всем рекомендациям, которые ты прочитаешь в этой книге. Если тебе это окажется не под силу, ты можешь разочароваться и все бросить _ точно также, как все свои предыдущие попытки избавиться от лишних килограммов.

Тебе не нужна сейчас сила воли, ведь бороться с собой ты не будешь.

А вот настойчивость и последовательность не помешают. Они необходимы для того, чтобы не поддаваться соблазну сесть на модную диету или купить новейшее «100-процентное» средство для похудения.

Приняв решение худеть без таблеток и пытки голодом, следуй выбранному курсу неуклонно. Начнешь сбиваться или буксовать _ пиши мне по адресу vopros@stilno.info

Искренне ваша Людмила Симиненко.