Ленивое похудение в ритме авокадо. Похудела сама, научила других, похудею тебя!

Автор:
Ольга Родичева

Ленивое похудение в ритме авокадо. Похудела сама, научила других, похудею тебя!

Ольга Юрьевна Родичева

#Мастер здоровья

Хочется быть стройной, но кажется, что это так непросто! Кажется, что стройность – это мир жестких ограничений, где все дается через силу и без возможности побаловать себя любимую. Это не так! Диеты и запреты сделают с тобой что угодно: испортят здоровье, заберут радость жизни, превратят тебя в рабыню еды, но только не помогут похудеть. А что поможет? Эта книга, написанная Ольгой Родичевой – неидеальной девушкой – для всех неидеальных девушек! Автор прошла путь от закомплексованной толстушки до уверенной в себе женщины, стала известным коучем по рациональному питанию и готова сопровождать тебя на пути к стройности. В книге: простые, но эффективные рекомендации, а также ПП-марафон и полезные рецепты, – все они помогут создать тело, в котором комфортно жить и легко чувствовать себя неотразимой. Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные взгляды автора и могут не совпадать с позицией издательства. Настоящее издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Ольга Родичева

Ленивое похудение в ритме авокадо. Похудела сама, научила других, похудею тебя!

© Родичева О., 2019

© Родичева О., иллюстрации, 2019

© Ус К., фотография на обложку, 2019

© blaise felix, fandesign, svtdesign, SHUTTERSTOCK, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Предисловие

Привет, подруга. Если ты держишь в руках эту книгу, то, скорее всего, хочешь похудеть, но либо не знаешь, с чего начать, либо думаешь, как продолжить. Либо просто устала и ищешь щепотку вдохновения и мотивации.

Хочу тебя обрадовать, ты ее нашла, поэтому наливай себе ароматный цитрусовый чай или чашку крепкого кофе, усаживайся поудобнее в любимом кресле и начинай читать. Информации будет много. Я постаралась изложить ее максимально понятно, без лишней воды. Как говорится, разложила по полочкам.

Все, что ты хотела знать о рациональном питании, собрано в этой небольшой книге. В каждой ее строчке (и даже букве) – частичка моей души и бесконечная искренность. Я расскажу тебе все от чистого сердца и надеюсь, ты воспользуешься этим материалом с пользой для себя и своего тела.

Я не в курсе, читаешь ли ты мой блог в «Инстаграм». Но если да, то хорошо можешь представить себе, кто пишет эти строчки: обычная девчонка из Пензы, которая в свое время весила более 80 килограммов, стеснялась ходить в школу, заплетала длинную косу, а потом уехала в далекую Сибирь с мужем-военным. Но

до этого… много плакала из-за своей внешности, нажила кучу комплексов и даже не подозревала, что однажды будет вести свой блог, который поможет тысячам девушек и женщин найти тропинку к фигуре своей мечты.

Сейчас я ПОЛЕЗНЫЙ БЛОГЕР ОЛЬГА (такой же полезный, как авокадо). Я много у кого ассоциируюсь с этим фруктом (!), как бы странно это не звучало. Поэтому и назвала так свою книгу. «Худеть в ритме авокадо» – это значит, худеть естественными способами и с пользой для себя.

Я потратила на поиски себя и работу со своим телом 10 лет. А ты потратишь 21 день. Я расскажу тебе свою историю, научу тебя считать КБЖУ, расскажу, нужно ли пить воду, как советуют почти все диетологи, и подарю рационы питания на все три недели.

Почему именно 21 день? Потому что за 21 день формируются основные привычки. Все мои марафоны рассчитаны на три недели.

Я расскажу тебе, как избавиться от чувства тяжести и постоянного дискомфорта, от стеснения и неудобства только благодаря налаженной системе питания, режиму и конструктивному диалогу с собственным «я». Спустя 21 день ты наконец получишь те самые фотки до/после. Это ли не мотивация?

Ну и сразу, с порога, хорошие новости – это книга не о том, что ты обязана и должна худеть для кого-то. Более того, ты вообще не обязана худеть, если тебе комфортно в своих родных килограммах здесь и сейчас. И не важно, сколько ты весишь – 100 или 55 кг. Быть абсолютно счастливой можно в любом весе. И с любыми параметрами. Поэтому остановись, закрой глаза и подумай – для чего тебе все это нужно? Ведь часто внутренний диалог с собой начинается со слов «я должна похудеть…»

А почему должна-то? Чтобы удивить подружку Машу? Бред. Маше все равно. У нее свои килограммы и свои параметры. Чтобы муж не ушел к другой, более стройной? Фигня. Уйдет все равно, если захочет. Не удержишь цифрами на весах. Чтобы дети гордились? Нет. Не то. Дети всегда будут уважать и гордиться просто потому что ты мама! Чтобы никто пальцем не тыкал? Все равно будут тыкать – найдут повод. У нас такие люди. Любят потыкать пальцами и перешагнуть через бревно в своем же глазу.

Есть более глобальные аргументы. Для здоровья. Для гармонии (душевной и физической, а еще лучше – в тандеме). Для чувства самоудовлетворения.

А самое главное – только для себя. Понимаешь?

Да-да, в этом плане тебе придется побыть эгоисткой. Подумать о СВОЕМ здоровье. Уделить СЕБЕ время. Заняться СОБОЙ.

Ты готова на такие жертвы? Тогда эта книга точно для тебя.

Глава 1

Моя история принятия себя. «До» и «после»

23:00. Душу открывать было некому, открыла холодильник.

Ринат Валиуллин. «Безумие»

Неудобная я

От фотографий «до» до фотографий «после», которыми сейчас забит весь Интернет, очень большой разбег.

Кого сейчас удивишь своим преображением?

Задумайся, когда тебя на самом деле в последний раз впечатлял чей-то результат? Даже не просто впечатлял, а вызывал восторг?

Мотивировал так, что рука сама тянулась за водой саси (или от какой там чудо-воды лишние килограммы в трусы сливаются сами)?

Удивить народ сложно. Всем подавай из 150 кг в 44 кг и желательно за пару недель. И при условии «ела ваще все, чё хотела».

Тогда да, еще, может быть, и скажут – ой, блин, ну надо же, молодец какая… (правда, другие напишут – фууу, фотошоп! Чудо-бобы и серительные таблетки – вот и весь секрет).

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, в общем-то, никогда и не была женщиной-бомбой под 100 кг. Обычная. Да, полновата. Да, можно было бы убрать несколько лишних килограммов. Но не до такой степени унижать себя, как это делала я.

Может быть, это сейчас прозвучит немного резко по отношению к родителям, но комплексовать я начала в детстве, когда в шутку кто-то из родных замечал, что моя детская попка недетских размеров не вмещается в качельки. Да и мама всегда говорила, что я склонна к полноте и «в кого нам быть худыми, ты бабушку видела?».

Это на самом деле так. Но для меня звучало как вызов. Одно время я даже считала полноту своим дефектом.

Переходный возраст совпал с переездом, я перешла в новую школу. Старшие классы, новые учителя… Я была не самой модной. Но самой стеснительной. И одной из самых толстых, да. Я весила 70 кг с копейками. Много ли это? Знаю точно, что это неудобно.

С таким весом девочке-подростку неудобно ходить в школу. Неудобно бегать на физре (только спустя много лет я поняла, что физрук давал мне двойной норматив по прыжкам на скакалке не для того, чтобы я показала, как круто это делаю, а потому что считал, что физкультурой мне нужно заниматься чаще и больше, чем другим в моем классе).

Девочке с весом 70 килограммов неудобно носить джинсы с заниженной талией, хотя, наверное, стоит начать с того, что такие джинсы не продаются на объемных девочек.

Неудобно ходить на школьные дискотеки, потому что всем нравятся худые.

Да и вообще таких девочек не особо вежливые прохожие могут окликнуть: «Женщина! Вы пять рублей уронили!», так как лишний вес визуально прибавляет возраст.

В большом классе (более 20 человек) я не нашла друзей. У меня были две одноклассницы, с которыми я общалась чуть больше, чем с остальными. Со стороны мы выглядели комично: Настя была худой и высокой, я средней – полная и невысокая – и Люба, которая весила больше, чем я (где-то килограммов на пятнадцать) и была ниже меня сантиметров на десять.

В суровые нулевые у нас в школах не только дергали за косички, но и обзывали не очень приятными словами. Постепенно я стала замыкаться в себе.

Если был выбор между остаться дома и пойти на дискотеку, я оставалась дома.

Но общаться с мальчиками мне тоже хотелось. В нашем классе был парень.

Наверное, в каждом классе есть такой: высокий, симпатичный, не отличник, но самый крутой во всей школе. Конечно, он не знал даже моего имени.

А я о нем знала все. Где он живет, какую музыку слушает, почему ему не нравится математика. Он дружил с самой стильной девочкой из нашего класса. И вместе с ней прогуливал уроки.

Мне было грустно, одиноко, я чувствовала себя некомфортно. Краснела, бледнела.

«Жирная корова»

Но однажды я нашла выход – познакомилась с парнем в Интернете.

Это был один из первых чатов знакомств, там еще можно было встретить обычных людей (не только извращенцев). Мы быстро нашли общий язык, обменялись телефонами и созванивались по ночам. Тогда был какой-то крутой тариф: после полуночи все звонки бесплатные.

Ровно в 00:01 звонил Он. Мы болтали до утра. Каждый день. Я не знаю, откуда находилось столько сил и энергии, столько тем для разговоров ни о чем. Кажется, он рассказал мне все анекдоты Петросяна, а я с благодарностью и готовностью ухохатывалась над ними, сидя под одеялом на балконе.

Мы общались несколько недель. Я сразу поняла, что Он – опытный самЭц, поэтому не задумываясь наврала ему, что я – модель 90/60/90 со стажем и фотками для глянца (мне не хотелось отпугнуть его реальным положением вещей).

Естественно, он захотел увидеться. Естественно, я испугалась и перестала отвечать на его звонки.

Тогда он просто каким-то образом вычислил, где я живу. И встретил меня у моего же подъезда.

Сказка не случилась. Хэппи энда не было. И поцелуя взасос тоже. Вместо модели 90/60/90 он увидел стеснительную девчонку с косой до попы. Попы, размером с танк.

Я до сих пор помню это липкое мерзкое чувство, когда человек смотрит на тебя с таким откровенным разочарованием, от которого мир вокруг рушится.

Я смотрела на себя его глазами, и мне было стыдно. Стыдно, что я такая. Что я не соответствую его представлениям обо мне. Что я не достойна его.

Это сейчас я понимаю, что передо мной стоял обычный угловатый паренек в «Адике». По телефону он рассказывал мне, какой у меня классный внутренний мир, а у него – большой дом за городом (кстати, оказалось впоследствии, что это полуразрушенная избушка в богом забытой деревеньке). В общем, в тот же вечер он написал мне эсэмэску, что я жирная корова и нам не о чем больше говорить.

Это была одна из самых сильных психологических травм моей юности. Я рыдала несколько дней напролет. Всерьез обеспокоила своих родителей. Толком не ела. И разбила зеркало, потому что не могла смотреть на себя.

Я смирилась

Дальше должно последовать: а на следующее утро я проснулась с мыслью «хватит это терпеть!» и начала бегать в парке и есть только здоровую пищу!

Ни. хре. на.

Я просто смирилась.

Не приняла себя, нет. Я смирилась с тем, что никогда не стану худышкой в платьишке на тонких бретельках.

И отпустила ситуацию.

Но окружающие не отпускали. Я по-прежнему слышала сарказм и колкие шуточки на тему своего веса и своей внешности. Поэтому лет с 17–18 в моей жизни начал работать своеобразный фильтр: через него стали проходить люди, которых абсолютно не интересовал мой внутренний мир, отсеивались те, кому не давали покоя мои внешние данные.

Рядом оставались и остаются единицы. Многих из тех, кто говорил «вот если бы ты скинула еще пару кг», я отсеивала сама. Ибо я не хотела всю жизнь слушать постоянное нытье о том, как и почему мне надо похудеть. Я вполне могла решить сама.

«Х – харизма», – думала я, когда на меня обращали внимание парни.

Оценивать свою внешность (по крайней мере объективно) я разучилась почти полностью.

Но уже в 19 лет я вышла замуж. Мне повезло: более идеального мужчины, чем мой муж, наверное, не существует. Он любил и любит все мои трещинки, жиринки и складочки. И даже тогда, 20 кг назад, говорил, что мне ничего не нужно в себе менять. Он один каким-то образом разглядел, что я «не толстая, а приятной полноты», что мне «не надо худеть, надо любить себя» и что вообще я очень даже сексуальная особа.

Поэтому я совершенно расслабилась и, как это часто бывает, – меня растарабасило в декрете.

Мощный пинок судьбы под мой целлюлитный зад

Но на этот раз я получила более мощный пинок под свой целлюлитный зад, потому что в совокупности с новенькими лишними килограммами мне был презентован «бонус»: проблемы со спиной.

Сначала она просто болела. Я часто была дома одна с сыном.

Все домашние дела в основном ложились на мои плечи. Как-то незаметно временами начала ныть поясница. В какой-то момент начало тянуть ногу.

Я не придавала этому особого значения: в любой непонятой ситуации ешь и лежи на диване. Но однажды встать с дивана с первой попытки не получилось.

И наступать на ногу не получалось, нагнуться, чтобы завязать шнурки, – тоже.

Первый приступ меня накрыл неожиданно, но достаточно ощутимо.

Я провалялась несколько дней на диване, шла в туалет медленными шагами и по стеночке. Маленький Никита из-за меня сидел дома, потому что просто выйти на лавочку у детской песочницы мне было слишком сложно.

Спустя несколько месяцев я пошла к врачу. Сказали, что у меня две грыжи со смещением дисков и чем-то там еще. Что лишний вес усложняет ситуацию. Помню, как врач посмотрела на меня и совершенно безучастно сказала: «Может

получиться так, что под тяжестью собственного веса или из-за неповоротливости вы упадете на улице и не встанете: ноги откажут. Можете стать инвалидом, да. И выносить, родить второго ребенка вряд ли сможете».

Я была неприятно удивлена. Но не шокирована. Заехала в аптеку, купила кучу лекарств и уколов.

Спорт и физические нагрузки с весами больше 3 кг мне запретили.

И это, конечно, было лучшей отмазкой на все случаи жизни – когда нужно было двигаться чуть больше, чем обычно, я могла уверенно заявлять, что мне нельзя!

Когда начинался очередной приступ – делала сама себе в задницу уколы, и, наверное, так продолжалось бы до сегодняшнего дня.

Но случился очередной приступ. Я пыталась ночью добраться до туалета. И упала. Сильно. Больно. До слез. Лежала пластом на голом полу, обливаясь слезами. У меня не получалось встать. Все, что я смогла сделать, – разбудить мужа своими всхлипами.

И здесь случилось то, чего мы оба не ожидали: он не смог меня поднять.

Я была тяжелая, объемная и неповоротливая. Любое лишнее движение доставляло мне адскую боль.

Кое-как он дотащил меня до кровати. Я чувствовала себя мешком с картошкой (в лучшем случае), и мне первый раз стало по-настоящему страшно. Я поняла, что жизнь проходит мимо. Что если так и дальше будет продолжаться, то через пару-тройку лет я стану на самом деле инвалидом. Не смогу играть с сыном в футбол, кататься с ним на великах, не смогу бегать с мужем по парку.

Спорт – моя личная каторга

Утром я начала изучать литературу, статьи, посты, связанные с грыжей.

Да, спорт действительно был запрещен, в частности силовые нагрузки.

Но бассейн, велосипед, лечебную физкультуру, ходьбу советовали многие доктора.

На 8 Марта муж купил мне мой первый тренажер. Да-да, первый. Сейчас добрую половину нашей комнаты занимают дорожка, скамьи, степпер, прыгалки, фитнес-резинки. Но тогда…

Я налаживала отношения со спортом постепенно и не торопясь.

А уж если говорить начистоту – очень и очень медленно. Сейчас я понимаю, что слишком часто мне хотелось все бросить, не имея на то никаких причин и оснований – я не утруждала себя. Более того, процесс приобщения к спорту был для меня чем-то вроде моей личной каторги. На всю катушку работал стереотип, живший со мной на протяжении первых 25 лет моей жизни: не тренируешься – не похудеешь.

Хочешь быть худой – качай пресс.

Хочешь похудеть – вставай в пять утра и беги по лесам и полям.

Хочешь стройные ноги – насилуй свой организм ежедневными нагрузками и самобичеванием.

И этого все равно недостаточно.

Простые истины из серии про душевное равновесие, баланс и психологическое спокойствие до меня дошли сравнительно недавно.

Помню, что ругала я себя чаще всего за то, что мой муж отдал большие деньги (для нас тогда они были вообще огромные, ибо всей семьей мы жили на одну зарплату Дениса и отказывали себе во многом), а я не занимаюсь на этом «гребаном тренажере, который теперь еще и занимает половину нашей комнаты».

За час до тренировки я начинала уговаривать себя встать и пойти походить, хотя бы полчасика. А когда полчаса на тренажере все-таки заканчивались (прошу заметить, ни минутой больше), я радовалась и бежала от него куда подальше – Добби свободен на ближайшие сутки.

Да, кстати, я была уверена, что тренироваться нужно как можно чаще.

О чудо! Я полюбила домашние тренировки! Как?

Мне помогла музыка. И усталость от быта. В один прекрасный день я слонялась по дому с мыслями – как же все достало: стирка, глажка, готовка. Бесконечный круг обязанностей.

Я взяла плеер, включила музыку и начала ходить на тренажере.

Что ты думаешь? Мне это понравилось! Правда, ходить я начала медленно. Очень медленно. По 10–15 минут в день. Надевала наушники и как будто попадала в свой собственный мир, со своими мыслями, мечтами, планами. Мир, наполненный приятной, вдохновляющей музыкой. И полчаса, которые раньше казались мне прогулкой на грани с адскими мучениями, пролетали незаметно. И приятно.

Сначала жутко нервничала: было тяжело. Одышка, бешеное сердцебиение, страх.

Потом начала втягиваться.

Сейчас это для меня своего рода расслабление. Час-полтора – это мое время. Время, когда я наедине с собой. Когда я делаю что-то только для себя, когда я немного эгоистка.

Мамы и жены меня сейчас поймут: это недопустимая роскошь для женщины, которая полностью посвящает себя семье и быту.

Как говорится, полюби процесс, и результат не заставит себя ждать.

Как полюбить домашние тренировки

• Не заставляй себя делать кардиотренировки, если они даются тебе с трудом, и наоборот, не мучай себя приседами с гантелями и грифами, если это совершенно не твое. Кому-то подходит кардио на велотренажере, кто-то любит бегать по пересеченной местности, кому-то нравится жжение в мышцах после 3455-го подхода с гантелями. Выбери для себя оптимальный вариант, тот, который подойдет именно тебе по ощущениям, восприятию, по настроению.

• Одевайся для домашних тренировок так же, как для тренировок в зале: кроссовки, легинсы, топ. Будь максимально приятной для самой себя. И максимально ответственно подходи к делу. Не важно, где ты занимаешься. Важно, как ты это делаешь.

• Если ты выбираешь тренировки дома – включай любимый фильм (удивительно, но под него можно не только жевать чипсы или попкорн, но и сжигать калории, суть фильма от этого не поменяется) или музыку, которая тебе нравится и тебя бодрит. Я, например, частенько бегаю под драйвовые хиты и представляю себя в этот момент в обтягивающем вечернем платье где-то на встрече, скажем, выпускников. Меня это очень мотивирует. Я такая прихожу, и мои одноклассники удивляются. Мол, Оля, это правда ты? Ты стала такой крутой? А я скромно пожимаю плечами. Мол, ну да, я.

• Умей себя мотивировать. Поставь на заставку телефона девушку с прессом, который хочешь видеть у себя. Смотри на нее и добивайся таких же результатов. Думай, что вот пара килограммов еще уйдет, и обязательно купишь себе новое платье. И конечно, купи его, когда эти килограммы действительно уйдут, – умей себя поощрять, жалеть, холить и лелеять.

• Тренируйся по любви. Пока ты не начнешь испытывать от этого удовольствие – получаться будет плохо. А когда ты не сможешь без этого жить – успехи станут заметнее для тебя самой.

Блондинка на ПП

По крайней мере, мне это очень помогало. Но от проблем с лишним весом избавиться хотелось как можно быстрее. Поэтому я начала пробовать многочисленные диеты: питьевая, Дюкана, буч, магги, лепестки, голодание и детокс.

Чаще всего я была голодная и злая. Даже сейчас, когда настроение на нуле, муж берет меня за руку, сажает в машину и везет в кафе съесть какую-то вкусность. Я становлюсь доброй и довольной жизнью, когда поем. Думаю, так у многих.

Однажды, листая «Инстаграм», я наткнулась на блог девушки-диетолога. Она говорила, что нужно есть все, чтобы похудеть. Это могут быть совершенно разные продукты, и голодать необязательно. Просто надо изучать состав того, что покупаешь: чем проще состав, тем лучше продукт.

Сейчас я говорю то же самое тебе. А тогда… тогда я зарегистрировала новую страницу в «Инстаграм». И сразу назвалась Блондинкой на ПП.

Не знаю, как этот ник пришел мне в голову. Легкий и запоминающийся вроде бы.

Да я и не планировала становиться блогером и вообще думала, что надолго меня не хватит, так как собиралась всего лишь вести элементарный дневник питания. Но эта тема стала заинтересовывать меня все больше. Мне нравилось считать КБЖУ, нравилось общаться с девочками, которые тоже считали КБЖУ, придумывали рецепты, рассказывали, где купить кукурузный крахмал или рисовую муку.

И самое главное: я начала худеть, совершенно не испытывая чувства голода.

Настроение стало стабильно хорошим, а цифры на весах – радовали.

А количество подписчиков росло. До 200 тыс. подписчиков я вообще не вкладывала деньги в рекламу. Люди присоединялись сами, спрашивали советы.

Чтобы похудеть, нужно есть все. Это могут быть совершенно разные продукты, и голодать совершенно необязательно! Просто изучай состав того, что покупаешь. Принцип такой: чем проще состав, тем лучше продукт.

Это МОЕ

Поэтому я решила: пришло время пойти учиться. И поступила в АСИЗ (Академия специалистов индустрии здоровья) на курс «Специалист по рациональному питанию» (коуч).

Я слушала лекции с упоением. И мне очень нравились все вебинары. Я не пропустила ни одного занятия и готовилась к каждому новому уроку. Эти уроки оставались у меня в записях, их можно было пересмотреть, но я завела отдельную тетрадь. До сих пор я записываю все от руки и воспринимаю только написанный текст.

Училась я несколько месяцев. Параллельно с учебой запустила свои первые марафоны. Было сложно совмещать учебу, работу и по-прежнему важные дела по дому, учитывая, что занятия проводились по московскому времени, а в Сибири, где я живу, на три часа больше.

Спать я ложилась глубоко за полночь.

Но впервые за долгое время начала ощущать свою значимость.

Начала чувствовать наполненность, заинтересованность.

Я пришла к пониманию, что это – то самое.

Это МОЕ.

Я много узнала о питании, нутриентах, жиросжигании и массонаборе, я получила заветный сертификат и право на сопровождение клиентов, я выросла в

собственных глазах, стала увереннее в себе. Ко мне тянутся люди, доверяют мне, советуются со мной, хотя, по своим собственным меркам, я не стала идеальной девушкой. И ноги у меня не стали длиннее, чем были, и волосы я по-прежнему заплетаю в косу, потому что мне так удобно.

Как обратить недостаток в источник силы?

К чему я это? К тому, что есть одна самая главная вещь, которую я поняла: твой недостаток будет съедать тебя изнутри до тех пор, пока у тебя не хватит смелости и наглости принять его в себе. Выйти из зоны комфорта.

И полюбить себя.

Это как в ситуации с бабайкой: ты сначала боишься, что кто-то под кроватью схватит тебя за ноги, а потом в один прекрасный момент преодолеваешь свой страх, опускаешь ноги на пол, и никто не хватает их и не затаскивает тебя под страшную темную кровать.

Так и здесь: если у тебя есть недостаток, нужно либо бороться с ним, либо принять его. Третьего не дано.

Что ты выберешь?

Хорошенько подумай сейчас.

Твой недостаток будет съедать тебя изнутри до тех пор, пока у тебя не хватит смелости и наглости принять его в себе, выйти из зоны комфорта и полюбить себя.

Я предлагаю тебе небольшую игру. Следующий чистый разворот я оставлю для тебя.

Выпиши прямо в этой книге свои недостатки.

Вот здесь, прямо на левой стороне разворота.

А справа – запиши ситуации и моменты, когда эти самые недостатки тебе пригодились.

Например.

Через пару лет, если ты откроешь эту книжку и увидишь свои записи, вспомнишь ситуации, в которых твои недостатки мешали тебе наслаждаться жизнью, думаю, ты посмеешься над собственной неуверенностью в себе и порадуешься, что ты научилась поворачивать ситуации в свою пользу.

Несколько советов

• Если твои близкие формируют у тебя комплексы, с ними нужно поговорить об этом. Потому что абстрагироваться не всегда получается, а закрываться не всегда нужно и правильно.

• Когда ты полюбишь себя, тебя полюбят и окружающие. Странно, но факт: я могу гулять в одном и том же платье, но при этом быть в разном настроении и выглядеть по-разному.

• Не бойся своих собственных недостатков, работай с ними и над ними, обращай их в свою пользу. Научись хвалить себя, поощрять, холить и лелеять. Позволяй себе расслабляться и умей наслаждаться жизнью, ведь она у тебя одна и другой не будет.

• Умей быть благодарной. За «эти ноги» и за «эту кожу». Ты такая одна, постоянно помни об этом.

Ну и если подытожить эту главу, я хочу сказать тебе следующее.

За фотографиями «до/после», о которых мечтает каждая полная девушка (или просто та, у которой есть определенные комплексы), скрывается очень много:

• дисциплина;

• упорство;

• режим;

• ресурсы, которые ВСЕГДА должны быть в наличии. И дело даже не столько в деньгах, сколько в душевных ресурсах;

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/rodicheva_ol-ga/lenivoe-pohudenie-v-ritme-avokado-pohudela-sama-nauchila-drugih-pohudeyu-tebya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити