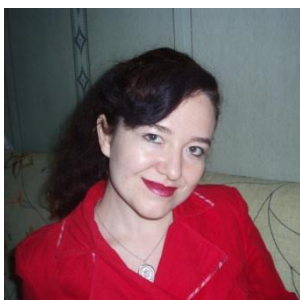


Книга «500+ советов для похудения. Советы 1-100»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>



**Запрещается коммерческое использование данной копии
без личного разрешения автора!**

Copyright © 2012-2013, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>



Несколько слов от автора:

**Здравствуйте,
дорогие читательницы и читатели!**

Меня зовут Юлия Пономарева.

Когда-то очень давно (больше 7 лет назад) у меня был лишний вес. И я смогла не только от него избавиться, но и сохранять стройность всё это длительное время.

Сейчас делюсь с вами своим опытом.

Мой принцип: писать просто о сложном, находить лёгкие решения для трудных проблем. И никакой воды – сплошная практика!

Я не рассказываю о волшебных таблетках и тренажерах, о питании только листиками салата и ежедневных изнуряющих тренировках. Я показываю лёгкий путь к стройности через небольшие, постепенные, а порой почти незаметные изменения образа жизни.

В таком ключе написаны мои статьи и книги.

Так же я являюсь автором проектов и рассылок:



[Сайт «Стройность и красота: как обрести и сохранить»](#) - здесь вы найдете статьи, книги, аудио и видеоматериалы на тему стройности и красоты - как их обрести, главное, сохранить. Масса полезной и уникальной [практической информации](#).

Книга «500+ советов для похудения. Советы 1-100»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>



Курс «Звезда стройности» для тех, кто действительно решил стать стройной раз и навсегда – без мучений, диет, дорогостоящих средств и процедур. Эта система эффективного снижения веса включает в себя только доступные и проверенные методы.



Бесплатный тренинг «Формула Стройной Фигуры» покажет на практике, как применять негласные секреты стройности, доказавшие свою эффективность. Узнайте лучшие способы похудения, чтобы начать худеть уже сегодня!

Copyright © 2012-2013, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>

Вместо вступления

Отрывая проект [«500+ советов для похудения»](#), я плохо представляла, во что ввязываюсь.

Неважно, что вокруг: снег, дождь или ветер, хорошее у тебя настроение или плохое – будь добра, напиши совет. Люди-то ждут! Им хочется худеть легко, как ты им и обещала. Так что давай, дорогая, советуй...

На удивление советы в основном лились из меня, словно песня, без всяких там исканий: «Ну что бы сегодня посоветовать?». Ну, может, за исключением 7-10 дней, когда у меня в жизни не всё было гладко.

Очень на это вдохновляла поддержка моих читательниц – благодарные комментарии, письма на почту. СПАСИБО ВАМ БОЛЬШОЕ!
Я уж буду стараться – не подведу ☺

Кстати, я до того дописала, что № 32 присвоила двум советам подряд – так что в этой книге не 100 советов, а 101 !

Читайте, применяйте и стройнейте на здоровье!

Совет № 1.



Вспомните, какой продукт из полезных для фигуры вы действительно любите. Сделайте его основой сегодняшнего меню.

Например, это яблоки. Приготовьте салат с яблоками, печеные яблоки, фаршированные яблоки и т.д.

Так вы не только слегка разгрузитесь, но и вспомните массу полезных блюд, которые можете включить в ваш ежедневный рацион.

Совет № 2.

Совет для тех, кто до сих пор мало пьёт.

Считается, что лучший напиток для стройной фигуры – это чистая вода. Однако существуют полезные заменители простой воды – возможно, один из них придётся вам по душе (а то, что нравится, пить гораздо легче).

Вот 2 примера таких заменителей: вода с добавлением лимонного сока (просто добавьте сок в воду) и чай с ягодами (залейте любые ягоды, можно замороженные, кипятком). Так вы получите не только необходимую жидкость, но и витамины, а так же подстегнёте обмен веществ – во всех ягодах есть витамин С, который ускоряет метаболизм.

Совет № 3.

Интенсивно разотритесь массажной рукавицей или просто жёсткой мочалкой, принимая утренний душ. Вы заметите прилив энергии и практически полное отсутствие аппетита. Но всё же перекусите чем-нибудь лёгким – завтрак нам необходим.

Вечером (но не позднее, чем за 3 часа до сна) процедуру повторите. Эффект налицо: массаж + снижение аппетита + энергия для активной деятельности.

Совет № 4.

Сегодня совет для тех, кто уже начал действовать и, возможно, даже достиг каких-либо результатов.

Каждый раз, проходя мимо зеркала, бросайте на себя взгляд и мысленно (или вслух!) говорите: «Какая я молодец!»

Уверю – после такой похвалы на кухню вас не потянет! А, напротив, потянет на новые достижения ☺

Совет № 5.

Если вы сегодня съели лишнего – не вздумайте себя упрекать! Лучше прикиньте, сколько это лишнее «весит» в калориях, и сделайте в 3 раза больше повторов упражнений.

Например, 300 калорий = 900 повторов. За 1 повтор можно считать 1 приседание, 1 прыжок, 1 поднятие ноги и т.п.

К слову говоря, 900 повторов уложатся примерно в 20-25 минут. Согласитесь, это выполнимо. Зато в следующий раз вы подумаете, прежде чем отправлять в рот половину шоколадки ☺

Совет № 6.

День большого салата.

Приготовьте себе «тазик» салата. Нет, я не шучу.

Пусть его составляющими станут сырые морковь, капуста, редька, кабачок, тыква, лук – на ваш выбор. Заправьте его 2 столовыми ложками растительного масла и лимонным соком, а можно и уксусом.



Ешьте в течение дня. Остальное питание – по вашему желанию.

Да, к концу дня количество витаминов в салате поуменьшится. Но полезная для фигуры клетчатка, да и ничтожная калорийность останутся.

Совет № 7.

Встав утром с постели, потянитесь, а затем напрягите всё тело – станьте словно струна. Расслабьтесь.

Делайте это элементарное упражнение как можно чаще в течение дня – как минимум раз в час. Так вы подстегнёте свой метаболизм и снимите нервное напряжение (а именно оно – самая распространённая причина переедания).

Совет № 8.

Каждый раз, когда ваша рука тянется за едой, задавайте себе простой вопрос: «Зачем?»

Вы точно хотите есть? Или просто любите это печенье? Или ищите утешения? Или снова ждёте завтрашнего дня, чтобы правильно питаться?

Спросите себя: «Зачем?» и ответьте честно. Хотя бы сегодня.

Совет № 9.

Осень. Холод. Хочется согреться горячим и сытным. Стоп!

Сегодня пьём горячий или тёплый зелёный чай перед каждым приёмом пищи, можно с добавлением 1-2 столовых ложек молока. Лучше минут за 20-30 до еды, а так же при каждом желании перекусить.

Совет № 10.

Сегодня не разговаривайте по телефону и не смотрите телевизор сидя или лёжа.

Ходите, пляшите, крутите обруч, стойте на одной ноге – делайте хоть что, но не сидите и не лежите!

Совет № 11.



Часто можно встретить совет: «Ешьте медленно». Я и сама часто об этом пишу.

А что делать тем, у кого в течение дня нет времени на обстоятельный приём пищи?

Выход один – есть понемногу, а если и обычную порцию, то только очень лёгкой пищи (фрукты, маложирные молочные продукты, овощные салаты, супы и т.п.). Привычный вам объём ешьте лишь тогда, когда можете позволить себе не торопиться.

Если вы не будете соблюдать это правило, то в течение дня растянете желудок (это очень просто при быстром приёме пищи), и, главное, — съедите много лишнего, даже не заметив этого.

Совет № 12.

Удивительно, сколько людей откладывают занятия фитнесом на завтра. А ведь вместе с этим они откладывают на завтра полноценную жизнь — ведь, кроме влияния на фигуру, фитнес влияет на работу мозга, общее самочувствие и энергетику.

Если вы не занимаетесь фитнесом — сделайте сегодня одно упражнение! Пусть это будут «банальные» наклоны или приседания.

Сделайте это упражнение несколько раз в течение дня – не меньше 3-х (конечно, по несколько подходов).

Если вы регулярно занимаетесь фитнесом — сделайте новое упражнение. Пусть оно будет гораздо сложнее, чем вы обычно делаете – выйдите на новый уровень!

Совет № 13.

Сегодня 1 приём пищи = 1 блюду.

Порции по сравнению с привычными не увеличивать, перерывы между приёмами пищи не меньше 2 часов.

Никто не лишает вас десерта! Просто десерт на сегодня – отдельный приём пищи.

Сколько блюд вы обычно едите во время одного приёма пищи? Возьмите этот совет не в свою копилку, а свою жизнь, и будет вам стройность

Совет № 14.



Впереди длинные выходные, а это значит гости, застолья или просто слишком близкое присутствие холодильника. Чтобы эти обстоятельства не смогли существенно повлиять на вашу талию, превратите «ещё» в «уже».

Каждый раз, когда вы собираетесь поесть, думайте: «Я сегодня съела УЖЕ две булочки» вместо «ЕЩЁ только две булочки».

Мы сами даём оценку происходящему, а выходные – как раз тот случай, когда последствия обильного рациона лучше преувеличить. Это остановит вас от переедания.

Совет № 15.

Сегодня мы будем брать на себя ответственность за свой лишний вес (а лучше и за свою жизнь).

В наших лишних килограммах виноваты не генетика, наступающие праздники, рождение детей, вечно ждущий жирных котлет муж, норовящая угостить вас очередной конфеткой подруга, а только мы сами!

Поэтому утверждаем: «Я могу весить столько, сколько хочу!»

Совет № 16.

Сегодня – выходной, а значит, время для экспериментов есть.

Двигайтесь каждый час по 3-5 минут! Попробуйте это именно сегодня – уверяю, вам понравится.

Если вы точно не сможете выделить из каждого часа 3-5 минут, выделите их из каждых полутора или даже двух часов.

Этот же принцип можно использовать и в рабочие дни, когда времени не хватает.

Возможные сегодня застолья – не оправдание. В конце концов, есть незаметная статическая гимнастика. Напрягайте мышцы ног пол столом, этого никто не увидит, а вы займётесь чем-то более полезным, чем наполнение уже заполненного желудка.

Совет № 17.

Сегодня мы будем создавать ассоциации.

Подумайте, какой из часто появляющихся в вашем рационе продуктов самый вредный.

Далее нам понадобятся 2 изображения: этого продукта и очень полного человека, или поверхность кожи с сильно развитым целлюлит крупным планом, либо что-то другое в этом роде. Изображения можно найти в журнале или скачать в сети – сегодня это не проблема. Далее наклейте

(или другим способом поместите) эти 2 изображения рядом и повесьте на видное место.

Пусть ваш вредный продукт ассоциируется у вас с такими вот нежелательными последствиями.

Совет № 18.

Много ли дел в течение дня вы делаете стоя? Как правило, достаточно. Например, чистите зубы, овощи для приготовления пищи, моете посуду и т.п.

Сегодня все это нужно делать, полуприсев. Это тренирует одни из самых больших мышц, а чем больше мышцы, тем внушительнее количество сжигаемых ими калорий.

Вообще, желательно выработать такую привычку. Это опять один из советов, который стоит взять в свою жизнь.

Совет № 19.



на пару или запеченная).

Сегодня часть каждого приёма пищи заменяем нежирным белком. Примеры нежирных белковых блюд и продуктов:

- вареные яйца, омлет без масла;
- маложирные творог, кефир и другие молочные продукты;
- бобовые;
- нежирная рыба, птица (вареная,

на пару или запеченная).
От такого белка невозможно поправиться, это – строительный материал для необходимых нам мышц. Кроме того, он некалорийный и очень сытный. Вы съедите намного меньше, чем обычно, и не почувствуете голода.

Не верите? А вы проверьте!

Совет № 20.

У меня нет иллюзий, что все читатели выполняют каждый совет. Но я надеюсь, что многие находят и делают то, что подходит именно им. А значит, вам есть за что себя похвалить.

Сегодня найдите минимум 3 повода для похвалы в свой адрес – вы уже многое сделали для своей стройной фигуры, а можете сделать ещё больше! Если будете себя хвалить

Не успели ни разу переесть до ужина? Молодцы!

Несколько раз перекусывали яблоками? Прекрасный выбор!

Занимались в метро скрытой гимнастикой? Да вы принадлежите к тем немногим, кто может держать себя в форме!

Совет № 21.



Сегодня – пятница, а значит, самое время подготовить свой холодильник к выходным.

Что у вас в этом заветном шкафу?

Колбаса, копчености, майонез, торт и всё в этом роде – в мусорное ведро. Жаль? А себя не жаль???

Тогда всё это — на отдельную полку, и рядом табличку «Полка для толстых».

Остальное пространство заполняем фруктами, овощами, маложирными молочными продуктами.

Не забудьте проделать эту же манипуляцию с морозильной камерой: замените пельмени на замороженные овощи, нежирную рыбу и морепродукты. Не жульничайте, если у вас морозильник – тоже источник продуктов для прибавления веса.

Совет № 22.

День кулинарных экспериментов.

Вчера мы подготовили холодильник, а сегодня – ищем новые рецепты.

Я давно взяла для себя за правило: раз в неделю осваиваю новое низкокалорийное блюдо. Бывает, что-то не нравится. Но гораздо чаще блюда «приживаются» на нашей кухне и обогащают рацион.

Найдите и вы (например, на просторах интернета) новый сногшибательный рецепт, который полезен для вашей фигуры.

Примечание: бейте точно в цель!

Если вы – сладкоежка, то приготовьте [низкокалорийный десерт](#), если вы обожаете мясо – ищите «новинку» с его использованием. Ваша задача – найти вкусное (именно для вас!) блюдо, которое легко готовится и подходит для частого употребления.

Совет № 23.



Воскресенье. Значит рядом холодильник, плита и продуктовый магазин за углом.

Мой сегодняшний совет банальный и чрезвычайно редко выполняемый. А зря, поскольку этот способ уменьшения аппетита по эффективности может соперничать только с перекусами. Правда, тут вы энергию тратите, а, перекусывая – получаете.

Каждый раз, когда вы захотите что-нибудь съесть, сначала сделайте 20-100 приседаний (наклонов, махов руками/ногами, прыжков, кувырков, стоек на голове или что вы ещё можете ☺). Задача – разогреться.

Если и после этого хотите есть, тогда ешьте.

Совет № 24.

Поскольку я сегодня уже успела провести пару часов на улице и порядком замёрзла, то сегодняшний совет о том, как правильно согреться в холодное время года.

Первое естественное желание – выпить или съесть что-нибудь горячее.

Внимание! Выпить горячий напиток можете, а вот есть ничего не надо – для того, чтобы согреться, вы можете съесть очень много.

Сначала – горячий напиток, а лишь потом – еда. Это правило зимой нарушать нельзя!

Совет № 25.

Встретьте день с уверенностью! Скажите себе: «Сегодня я стану стройнее!»

И обязательно объясните, почему. Например: «Потому что я буду есть немного, дойду до работы пешком, а вечером полчаса буду крутить обруч».

Совет № 26.



Известное выражение: «Обед раздели с другом». Ключевые слова в нём – «ОБЕД РАЗДЕЛИ!».

И не обязательно пополам – тем более, что с непривычки это наверняка будет трудно.

Отложите от вашего привычного объёма для начала 10-20 %. Просто отложите в сторону, а оставшееся можете спокойно съесть.

Убедились, что вы можете есть меньше? Не так уж сложно, правда? Повторите за ужином!

Совет № 27.

Каждый раз перед тем, как вы хотите что-нибудь съесть, возьмите ручку и запишите, почему вы хотите это сделать.

Не «после», как это обычно делается при ведении пищевого дневника, а «до»! Разберитесь сначала со своими эмоциями, а затем принимайтесь за еду.

Совет № 28.

Времени всегда не хватает. Сегодняшний совет поможет вам не тратить много времени на приготовление пищи и при этом сбрасывать вес.

Я называю это принципом «помыл и съел». Правда, иногда он расширяется до «помыл, почистил и съел» .

Сегодня съедайте перед каждым приёмом пищи как можно больше сырых продуктов. Овощи, фрукты, зелень – это сделает вас стройнее и энергичнее.

Совет № 29.

Существует мнение, что для занятий полноценным фитнесом нужны специальные приготовления (форма, коврик или мат, дорога до фитнес-клуба) и непременно много места в том же фитнес-клубе или хотя бы у вас дома. Это совершенно не так!

Вот одно элементарное упражнение, которое задействует большинство мышц нашего тела, но не требует всего вышеперечисленного. Да вы его много раз видели... со стороны.

Это марш. Вспомните, как маршируют солдаты во время парадов – ВЫСОКО поднимают совершенно ПРЯМЫЕ ноги. Попробуйте помаршировать так хотя-бы минуту-две. Тяжеловато, правда?

Сегодня выходной, так что маршируйте почаще!

Совет № 30.



Сегодня снова работаем с ассоциациями.

Наклейте на листок или сделайте с помощью фоторедакторов коллаж на тему здорового питания. Он должен быть ярким и аппетитным. А снизу — надпись «Мои любимые продукты».

Когда со стены на вас заманчиво смотрят овощи, фрукты и даже листья салата, они невольно начинают вызывать симпатию даже у тех, кому они не очень-то по вкусу.

Пусть коллаж повисит на видном месте недельку-другую.

Совет № 31.

На повестке дня интересный психологический приём.

После каждой трапезы напишите фразу: «Я съела ... (столько-то), а могла бы... (столько-то)»

Например:

«Я съела тарелку супа, а могла бы полтарелки»

«Я съела 5 штук печенья, а могла бы 3»

Важно! Не проговорите, а именно напишите на листе бумаги.

Совет № 32.

Увеличьте эффективность ваших упражнений простым способом — делайте их стоя на диванной подушке.

Естественно, надо пытаться удержаться, и потому при выполнении задействуются гораздо больше мышц и активнее сжигаются калории.

Что делать, стоя на подушке?

Наклоны, приседания, поднятие ног и тому подобное — т.е. упражнения, где ноги непременно двигаются.

Совет № 32 - 2. ☺

Чтобы похудеть и сохранить форму, надо есть много овощей и фруктов – это знают все.

Но сколько это – много?

Чтобы не задумываться о количестве, старайтесь съесть каждый день овощи и фрукты минимум 5-ти разных цветов. Каждый цвет – по одному экземпляру.

Так вы не только получите полезную клетчатку, но и насытите организм самыми разнообразными витаминами и микроэлементами, а значит, подстегнете свой метаболизм.

Совет № 33.



Обычно рекомендуют пить воду за 15-20 минут до еды для уменьшения аппетита и хорошего пищеварения. Я придерживаюсь того же мнения.

Но сегодня мы будем поступать по-другому.

Пейте стакан воды перед каждым основным приёмом пищи в течение 5-10 минут – т.е. не залпом, а очень медленными глотками. Замечательно, если вода будет горячей или очень тёплой.

Что это даст?

Результаты те же – снижение аппетита и улучшение пищеварения, только эффект намного больше.

Совет № 34.

Сегодня, убирая за сыном игрушки, я спросила себя: «Зачем собирать их «оптом»?»

Ведь сбор игрушек по одной, приседая или наклоняясь за каждым экземпляром – отличная тренировка.

У вас никто не разбрасывает игрушки?

Так разбросайте сами спички, салфетки или другие предметы – главное, чтобы их было не меньше 50.

Совет № 35.



В выходной, по сложившейся традиции, мы продолжаем кулинарные эксперименты на пользу фигуре

Приготовьте себе коктейль и замените им ужин или обед, а лучше и то, и другое.

Несколько вариаций коктейля

стройности:

1. Кефир, яблоко, груша, банан, хурма.
2. Кефир, ягоды без косточек (можно замороженные), ложка мёда.
3. Кефир, помидоры, огурцы, чеснок, соль.

Кефир можно заменить на молоко, ряженку, варенец и даже сыворотку. Пропорции продуктов на ваш вкус. В любой коктейль до взбивания можно добавить воду.

Совет № 36.

Вы втягиваете живот, когда смотрите на своё отражение в зеркале? С этим надо что-то делать...

А именно – втягивать живот не только у зеркала. Это одно из лучших упражнений для мышц живота, к тому же оно незаметно для окружающих.

Доведите время нахождения с втянутым животом хотя бы до 5-10 минут. Начинающие могут дойти до такого промежутка времени дня за 2,

максимум за 5 – зависит от состояния мышц, но гораздо больше от вашего упорства.

Делайте упражнение как можно чаще – и уже через 10-15 дней вы свой живот не узнаете!

Совет № 37.

Сегодня учимся не переедать.

Есть очень простой критерий, говорящий о том, что вы съели столько, сколько нужно – после еды вы не голодны и АКТИВНЫ (вполне способны пойти быстрым шагом и при необходимости даже побежать).

Дома это можно проверить, делая простейшие физические упражнения – например, попробуйте после приёма пищи попросидеть раз 15-25 в интенсивном темпе. Если получается с трудом – переели.

В следующий приём пищи снова пробуйте достичь состояния активности после еды. Как получится – запомните это состояние по ощущениям в желудке.

Применяйте эту хитрость каждый раз, когда чувствуете, что снова начинаете переедать – чтобы не забыть «правильное» ощущение от приёма пищи.

Совет № 38.

Сегодня будем зрительно увеличивать объём пищи, чтобы есть меньше.

Вот 3 простых способа это сделать:

1. Добавить к блюду зелень, особенно нарванные листья салата.
2. Разделить еду на меньшие куски или порции.
3. Переложить пищу в меньшую посуду.

Заметьте, для двух последних даже приобретать ничего не надо – просто взять и сделать.

Совет № 39.



Как часто перед вами встаёт вопрос: съесть ещё или уже хватит?

Это самый распространённый вопрос, который задают себе люди, недовольные своим весом.

Сегодня, как только он возникает в вашем сознании, прекращаем есть.

На самом деле большинство понимает, когда надо встать из-за стола, но благополучно гонит от себя эти мысли. Но то большинство! Вы же к нему не относитесь?

Совет № 40.

Учимся есть суп без последствий для фигуры.

Если вы наливаете себе суп сами, сделайте это так, чтобы в вашей тарелке бульона (т.е. жидкости) было больше, чем в обычной порции.

Одно это действие может снизить калорийность вашей порции в 1,5-2 раза. А вкус при этом вы ощутите сполна.

Совет № 41.

У вас дома есть спортивные снаряды – гантели, обруч, эспандер, скакалка, диск вращения, мяч и т.п.?

Сегодня пришла пора достать их с антресолей НАВСЕГДА.

Если вы будете постоянно натекаться на спортивный инвентарь, то вы непременно им воспользуетесь.

Например, у меня мяч «живет» в гостиной, скакалка – на настенной вешалке для одежды, а гантели – на видной нижней полке стеллажа. Деваться некуда – занимаюсь 😊

Совет № 42.

Сегодня учимся выбрасывать лишнюю пищу в мусорное ведро.

Ту пищу, которая осталась после трапезы в количестве «ни то-ни сё» (доесть, не иначе!), ту еду, у которой истекает срок годности (не пропадать же добру!), те яства, которые кто-то не доел (вообще-то это надо отдать свиньям, за неимением свиней – надеюсь, не вам?!)

Да, эту пищу надо выбросить в ведро! Неужели жалко?

Тогда выбросьте последнее оставшееся в шкафу красивое платье изящного размера – оно вам больше не понадобится.

Совет № 43.



Мы делаем выбор постоянно.

Сегодня говорите себе как можно чаще: «Мой выбор – стройность!»

Хочется добавки? Ваш выбор – стройность.

Лень качать пресс во время просмотра телевизора? Ваш выбор – стройность.

Повторяйте это каждый раз, когда делаете любое действие, которое может

повлиять на вашу фигуру.

Совет № 44.

Сколько ложек сахара вы кладёте в чай, кофе и другие подобные напитки за день?

Если 2-4 без горки, то этот совет не для вас.

Если больше – пора это количество уменьшать. Мы будем делать это мягко и незаметно.

Просто раз в 5-7 дней уменьшайте количество сахара для одной порции напитка на половину ложки (или на горку). Вкус напитка практически не меняется.

Только не забудьте через неделю снова уменьшить дозу! Сахар – это, конечно, не белый яд, но он не содержит ничего полезного, вызывает брожение в кишечнике и способствует увеличению аппетита.

Т.е. уменьшая количество сахара в рационе, вы не только не получаете совершенно пустые калории, но и снижаете свой аппетит!

Совет № 45.

Используйте льняное семя, чтобы нормализовать работу кишечника и одновременно насытиться. Напитки на его основе сытные, как плотный перекус, а калорийность их довольно мала.

2 чайные ложки размолотого льняного семени смешайте с 0,5 стаканами кефира или просто залейте кипятком.

Полученный напиток пейте только на голодный желудок, лучше у утра – это будет мягкая чистка кишечника. Хорошо будет провести её курсом длиной в месяц – получится как раз до Нового года.

Совет № 46.

Праздник приближается! Используйте новогоднюю жажду перемен и желание свернуть горы перед вступлением в год грядущий себе на пользу!

Реальная цель до Нового года – минус 4 сантиметра на талии. Более чем реальная, если лишний вес у вас превышает 7 килограммов.

Сегодня же зайдите в магазин и купите себе цепочку длиной на 4 сантиметра меньше объёма вашей талии. Она может быть из бижутерии, но не настолько дешёвой, чтобы вы сразу могли о ней забыть. Чем дороже, тем лучше. И, конечно, вы должны хотеть её надеть.

И обязательно наденете – в награду за то, что сбросили эти сантиметры или даже больше!

А пока повесьте на видное место или положите в сумочку, чтобы постоянно на неё наткаться. Помните: это свидетельство ВАШЕЙ НЕСОМНЕННОЙ будущей ПОБЕДЫ!

Без вариантов.

Совет № 47.



Сегодня мы ужинаем фруктами. Да, ими одними.

Соблюдаем 2 простых условия:

1. Употребляем фрукты одного семейства. Если хотите и других фруктов – сделайте перерыв полчаса.

2. Не объедаемся до отвала. Всё хорошо в меру, даже то, что полезно.

И обязательно обратите внимание на свое самочувствие в этот вечер – вы будете чувствовать себя в отличном тонусе, энергия будет бить через край. Если не просидите у телевизора, то горы свернёте.

Это эффект сыроедения. Я всегда ем только свежие фрукты или овощи перед важными делами, и они спорятся «на ура».

Совет № 48.

Найдите 3 повседневных действия, изменив которые, вы можете стать стройнее. И приведите в исполнение

Например:

1. Вместо обычного душа примите контрастный.

Тем, кто вздрагивает при одной мысли о контрастном душе: прочитайте «[Легкий способ закаливания или Забудьте о простудах](#)», и вы узнаете, как принимать контрастный душ без экстрима.

2. Вместо обеда на рабочем месте прогуляйтесь в магазин подальше от работы за йогуртом. И калории потратите, и обед будет легким.

3. Вместо ужина съешьте салат.

Copyright © 2012-2013, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>

Совет № 49.

Сегодня для снижения калорийности рациона меняем гарниры из картофеля, макарон, круп на гарниры из овощей (за исключением картофеля).

Такие гарниры могут быть тушеные, запеченные, приготовленные на пару или в микроволновой печи. Чувство сытости гарантировано, а калорийность ниже почти в 2 раза.

Совет № 50.

Сегодня воскресенье, поэтому я сообщаю вам о правиле стройности, которое вас наверняка обрадует

Предположим, что вы следуете всем моим советам – питаетесь понемногу, и в основном низкокалорийной пищей. Так вот – раз в день этими рекомендациями можно и пренебречь. Только не переешайтесь!

Как ни странно, но ежедневное «можно всё-всё» полностью избавит вас от навязчивых мыслей о еде. Ну что это за ограничения, если мне можно то, что я хочу?

Лучшее время для вседозволения – обед.

Совет № 51.



Удивительно лёгкий прием, который способствует уменьшению объема пищи – каждый продукт кладётся на отдельную тарелку.

На практике это выглядит примерно так: салат — отдельно, суп – отдельно, гарнир – в гордом одиночестве, и котлета – тоже отдельно. Правда, при таком подходе до котлеты дело вряд ли дойдёт.

Важное уточнение: тарелки для лучшего эффекта возьмите маленькие.

Совет № 52.

Хотите увеличить скорость сжигания жира и укрепить мышцы?

Тогда делайте хотя бы раз в час простое упражнение. Кстати, его выполняют сидя, в т.ч. и прямо за компьютером.

Сядьте прямо и положите ладони на колени, не сгибая руки. Затем попытайтесь «встать» на носочки и одновременно давите на колени руками. Чем сильнее сопротивление, тем лучше.

Упражнение тренирует мышцы ног, рук и даже пресса.

Совет № 53.



Вы знаете, что пищу можно «пить», даже твёрдую?

Это означает, что любую пищу надо довести до жидкого состояния. «Превратить» еду в воду помогут те самые 20-30 жевательных движений на каждую ложку или кусок, о которых нам твердили ещё в школе.

Считать до 20-30, да ещё и несколько раз подряд, довольно нудно. Но это первые 3 дня, за это время вы доведёте процесс жевания до автоматизма, и считать уже не придётся. Зато переест с таким подходом вы не сможете никогда!

Совет № 54.

На чём вы сидите, когда смотрите телевизор? На диване или кресле?

Чтобы тренировать свои мышцы во время просмотра передач, не вставая с места, вам надо всего лишь сидеть на фитболе.

Попробуйте – вам понравится! Такой времяпровождение уже нельзя назвать напрасным – мышцы работают, а вы развлекаетесь ☺

Совет № 55.



Что вы видите в первую очередь, открыв вашу сумочку?

Когда худеете, вы должны видеть какой-то символ, который напоминает вам о вашей цели. Например, сантиметровую ленту или яблоко (искусственное или настоящее).

Это очень мощный прием, который задействует наше подсознание.

Совет № 56.

Совет для тех, кто ест больше одного куска хлеба в день.

Начинайте отучать себя от такого количества хлеба.

Вспомните этикет – хлеб принято отламывать небольшими кусочками от основного куска, который лежит на отдельной тарелке. Кусок на ней должен быть один и очень тонкий.

Так мало кто делает, но одно исполнение этого правила позволит вам есть значительно меньше хлеба.

После того, как привыкнете к этому ритуалу – переходите на полкуса хлеба.

Совет № 57.

Думаю, вы уже знаете, что чем меньше ваша посуда, тем стройнее фигура.

Но вот резко переходить на тарелки меньшего размера не стоит – вам будет слишком голодно.

Для начала попробуйте использовать маленькую тарелку в один приём пищи. Лучше, если это будет ужин.

После привыкания (где-то через 1-2 недели) сделайте то же самое с другим приёмом пищи.

Совет № 58.

Сегодня ваша задача с каждым приёмом пищи съесть что-нибудь очень низкокалорийное.

Например, свежие, тушеные или приготовленные на пару овощи, ягоды, зелень, яблоки, груши.

Обязательно с каждым! И перекусы не исключение.

Уже следующим утром вы почувствуете легкость от такого способа питания. А видимые результаты будут дня через 2-4. Быстро, не правда ли?

Совет № 59.

Пользуйтесь ли вы кисточкой для нанесения масла на сковороду?

Она способна нанести тончайший слой масла. Блюда, поджаренные на таком количестве жира, не окажут существенного влияния на вашу фигуру.

Конечно, жареное вредно для здоровья – но это уже другая песня. Тем более, что жареное с большим объёмом масла гораздо вреднее.

Совет № 60.



Как вы начинаете утро? Предлагаю вам утром, улыбаясь, говорить себе: «Скоро Новый год! Я встречу его стройной!»

Чем чаще вы будете повторять себе подобную фразу, тем легче вам будет избегать ненужной пищи и больше двигаться.

А с завтрашнего дня мы начнем десятку новогодних советов. Не пропустите!

С удовольствием открываю десятку новогодних советов. Они помогут вам похудеть даже в долгие новогодние праздники.

Совет № 61.



Время перед Новым годом особенное – праздника уже хочется, а его ещё нет.

Иллюзию праздника замечательно создают вкусные блюда. Поэтому предлагаю посвятить эту неделю поиску вкусных и лёгких блюд.

Ищите новые рецепты и пробуйте их. Таким образом до Нового года вы найдёте много лёгких салатов, закусок и даже десертов, которые так и будут проситься на праздничный стол. Возможно, вы их даже туда пустите ☺

Совет № 62.

Наша национальная традиция – новогодний стол обязан ломиться. Но для чего? Чтобы потом сломать вас – лишить нормального пищеварения, а с ним и самочувствия по крайней мере на день.

Я сама раньше весь последний день года проводила у плиты, а потом всё приготовленное ели 3 дня. Сейчас я так не делаю – 2 салатика, конфеты, 2-3 лёгких закуски, фрукты. И всё! Скажете, пустовато? Так можно стол так украсить, что он будет выглядеть очень полным – салфетки, свечи, игрушки, композиций с елкой и т.п.

Попробуйте и вы скромно (разумеется, по количеству блюд) накрывать праздничный стол.

Совет № 63.

Вы уже применяете [дробное питание](#)? Если нет, то самое время начать.

За несколько дней до Нового года вы успеете немного сбросить вес, и сократить объём желудка. А это сейчас как нельзя кстати.

Совет № 64.

Во время новогодних праздников вам, скорее всего, придется много пробовать при приготовлении пищи. Поэтому самое время научиться пробовать, не глотая.

Это несложно. Возьмите пищу в самом минимальном количестве, буквально на кончике ложки, и ощутите вкус языком. Затем просто выньте ложку вместе с пищей изо рта. Этого будет вполне достаточно, чтобы почувствовать вкус, ведь вкусовые рецепторы находятся у нас на языке.

Совет № 65.

Если вы собираетесь на праздничный стол поставить салаты с майонезом, постарайтесь до праздника найти ему достойную и низкокалорийную замену — ведь именно майонез превращает салаты в «калорийные бомбы».

Даже если вы просто смешаете творог жидкой консистенции с горчицей и специями – это уже будет шикарная и полезная заправка. Ещё несколько рецептов [низкокалорийных заправок](#), которые успешно конкурируют с майонезом.

Кстати, там же есть и рецепт домашнего майонеза, который можно приготовить заранее.

Совет № 66.

Это совет для 31 декабря, но в последний день года вы вряд ли будете читать советы ☺

До праздничного ужина измерьте сантиметром объём своей талии. Сделайте то же самое днем 1 января. Есть разница? Не беда!

Вам поможет мягкая разгрузка. Самое простое – до обеда и вместо ужина съесть салат из свежих овощей или пить коктейль для похудения. Если ещё и не будете переедать, через 3 дня талия вернется к прежнему размеру.

Совет № 67.



Чем больше вы приготовите на Новый год – тем больше съедите. Эта же закономерность действует и в отношении покупок.

Поэтому не ходите по продуктовым магазинам на голодный желудок, чтобы не сметать с полок все подряд. А так же приготовьте список того, что вам необходимо для новогоднего стола — и не отступайте от написанного ни на шаг.

Продукты не исчезнут из продажи и в 2013, ведь не исчезли же они после конца света!

Совет № 68.

Вам предстоит «тяжелая» череда праздников. Естественно, тяжела она в основном для вашей талии.

Чтобы, заглядывая в холодильник, у вас возникало желание съесть что-нибудь полезное, попробуйте один интересный приём.

Вымойте и высушите заранее красивые фрукты, овощи, приготовьте полезные закуски-канапе (например, сыр плюс кусочек огурца плюс оливка на шпажке) и разместите их в самых заметных местах холодильника (таких, на которые в первую очередь падает взгляд). И – важный момент – накройте прозрачными крышками, т.е. пусть вам бросается в глаза их привлекательный вид.

Совет № 69.

Меньше есть за праздничным столом поможет маленькая хитрость.

Пусть салат или закуски лежат на тарелке, уже покрытой листьями салата. Так тарелка никогда не покажется вам пустой, а значит, не будет и постоянного желания её заполнить.

Совет № 70.



С некоторых пор я стала начинать праздничное застолье с «принудительного» блюда. Т.е. у каждого уже стоит тарелка, на которой есть порция легкого салата или смесь овощных закусок (так называемое «овощное ассорти»).

Так праздничный ужин всегда начинается с низкокалорийного блюда. А это позволяет съесть меньше «тяжёлых» для фигуры и пищеварения блюд.

Совет № 71.

«Срочно в номер!» Совет для тех, кто ещё не определился с новогодним меню.

Сделайте его изысканным – побудьте настоящим гурманом. Дегустируйте новые блюда (дегустация – это так немного!), исследуйте новые вкусы.

Ну что вы сельдь под её шубой не ели? То ли дело креветки в лимонном соусе или клубника с ореховыми крошками. В таких блюдах надо прочувствовать вкус, и потому объестся вам не удастся.

Совет № 72.



Главный праздник года – отличный повод побыть королевой!

А как едят королевы? Медленно, красиво, с достоинством.

Перед тем, как сесть за праздничный стол, вспомните, что сегодня вы – КОРОЛЕВА!

Совет № 73.

Первого января праздник продолжается почти у всех.

Чтобы минимизировать его последствия для фигуры, поставьте на самое видное место тарелку с фруктами. Захотелось перекусить – ешьте фрукты. Пусть даже вы съедите их больше нормы, но всё же это не конфеты или остатки салата «Оливье».

Совет № 74.

Чем меньше ужин – тем тоньше талия.

Вот рецепт, который поможет вам унять вечерний аппетит:

1-2 чайные ложки растворимого цикория и 1/4 чайных ложки корицы залить кипятком. Можно добавить молока. Пить горячим или очень тёплым!

Совет № 75.

Как увеличить эффективность упражнений, если рядом нет утяжелителей?

Напрягайте мышцы!

На поднятие напряженной руки или ноги требуется больше усилий, а значит, больше тратится энергии и активнее образуется нужная нам мышечная ткань.

Совет № 76.



Зимой идеальные салаты – свежие овощи и зелень с добавлением нежирного белка (птицы, рыбы, морепродуктов).

Такие салаты низкокалорийные, но очень сытные – после них вас вряд ли потянет на большую порцию второго блюда.

Обязательно найдите рецепты, которые отвечают этому принципу, и почаще используйте их в сезон холодов.

Совет № 77.

Вы едите жареную пищу? Я тоже.

Но в основном я жарю только то, что уже сварено или приготовлено на пару – т.е. для придания корочки. Наношу на сковородку масло кисточкой – слой получается тончайший, и создаю корочку. Буквально 2-3 минуты для каждой стороны будет достаточно.

Предупреждение: совет не на каждый день, жареное однозначно вредно для здоровья, но такой подход вред жареного уменьшает.

Совет № 78.

Т.к. в праздничные дни телевизор становится чуть ли не членом семьи, пора превращать его в настоящего друга – того, который желает вам только добра.

Поэтому сегодня под просмотр телепередач делаем «велосипед». Ложимся на диван, и несколько подходов до «не могу», перерывы по 5-10 минут. Вы удивитесь: ваше «не могу» в первый раз будет значительно отличаться от «не могу» на пятый раз — как минимум, движений на 20.

Совет № 79.

Рождество – это не только прекрасный светлый праздник, но и очередное испытание нашему желудку. Зато для этого дня гораздо меньше традиций наподобие «тазик оливье» или «стол должен ломиться».

Сделайте праздничный стол в стиле дегустации – много блюд небольшого объёма. Пока пробуйте, уже и наедитесь. Причём переест не получится, потому что дегустация – это каждый раз оценка вкуса, аромата, сочетаний продуктов. На это всё требуется время, а именно времени нам зачастую не хватает, чтобы вовремя почувствовать сытость.

Совет № 80.

Утренняя зарядка часто представляется как что-то, к чему надо готовиться – настроиться, подбирать упражнения, постелить коврик и делать комплекс упражнений в точности. Из-за этого годами зарядка откладывается в «долгий ящик».

Перестаньте откладывать, лучше начните с простого: встали, потянулись, 15 раз присели, 15 раз наклонились вперёд, сделали по 15 махов каждой ногой и рукой (в какую сторону заблагорассудится), и всё!

И это будет самое прекрасное начало дня – никакой кофе не способен разбудить так, как это сделает самая простая зарядка, плюс

метаболизм «проснётся», сожгутся калории, и появится настрой на то, что вы многое можете (в том числе и похудеть).

Совет № 81.



Простой принцип, приводящий к уменьшению количества пищи, и, как следствие, веса: каждый день ешьте немного меньше, чем ели вчера.

Для этого вам придётся обзавестись «мерной» тарелкой – такой, где много рисунков, которые вы и можете использовать как метки. Так же можно есть из очень маленьких тарелок – они являются мерой сами по себе.

Если каждый день для вас слишком, то такой срок, как неделя, вас точно устроит.

Совет № 82.

Помните, как говорила Скарлетт О’Хара: «Я подумаю об этом завтра»?

Вот и вы говорите себе, когда почувствуете внезапный позыв съесть что-нибудь вредное или очень калорийное: «Я съем это завтра».

Как правило, вы забудете об этой пище гораздо раньше, чем наступит завтра.

Совет № 83.

Вы когда-нибудь награждаете себя за что-то пищей?

Если да, то немедленно начните избавляться от этой вредной привычки. Еда не должна быть ни наградой, ни баловством, ни утешением.

Как избавляться? А просто пресекать подобные мысли и уж тем более действия.

А о том, от каких ещё привычек надо избавиться тем, кто хочет стать стройными – читайте книгу «[12 привычек, которые гарантируют похудение](#)».

Совет № 84.

Вы быстро ходите?

Может показаться, что любая ходьба полезна для фигуры. Это так, но степень полезности разная.

Чем быстрее вы ходите, тем лучше. На быструю ходьбу тратится больше энергии, дыхание учащается, что тоже влияет на метаболизм.

Если вы не можете постоянно ходить в быстром темпе, делайте временные ускорения.

Совет № 85.

В связи с наступлением очередного Нового года простой совет по уменьшению калорийности праздничного стола.

Добавляйте к любым блюдам, где это уместно, зелёный салат. Он здорово увеличивает объем блюда, одновременно делая его низкокалорийным.

Почему-то принято добавлять зелёный салат только в салаты (простите за тавтологию).

Однако сам по себе нарезанный салат, заправленный лимонным соком и капелькой масла (кстати, это необязательно) – отличная закуска, которую можно добавить к любому мясному или рыбному блюду.

Совет № 86.



Есть странная игра-соревнование «кто съест быстрее».

Эта игра ставит задачу «впихнуть» в ребёнка пищу, чем испортила жизнь не одному поколению взрослых – дети вырастают, привыкая есть быстро и много, и начинают бороться с лишним весом.

Ваша задача – всегда играть в «кто съест медленнее». И в этой игре вы всегда должны побеждать!

Совет № 87.

Вчера ехала в общественном транспорте и, держась за поручень, с силой сжимала его и затем расслабляла руку. Это простейшее упражнение скрытой гимнастики гарантирует вам сильные и красивые руки при регулярном выполнении, ну и, конечно, отсутствии переедания.

Совет № 88.

Чем вы руководствуетесь, покупая продукты – заранее составленным списком или импульсом?

Понаблюдайте за теми, кто стоит перед вами в очереди к кассе – вы сразу увидите тех, кто идёт на поводу у минутных импульсов. Потому что невозможно, руководствуясь здравым смыслом, купить кекс, конфеты, торт и печенье одновременно. Обратите внимание и на вес этих людей – конечно, среди них могут быть стройные, но это только исключения, которые подтверждают правило.

Вывод: составляйте список продуктов до похода в магазин и строго ему следуйте. Это лучше и легче, чем потом строго следовать диете.

Совет № 89.

Сегодня делите содержимое вашей тарелки на 3 части – явно или мысленно.

Во время поедания каждой части думайте, а надо ли вам приступать к следующей?

Совет № 90.

Вам знакомо выражение: «Не ем, чтобы не перебить аппетит»? Мол, потом КАК наемся!

Нам же, напротив, надо не допускать сильного аппетита, и всегда его перебивать – без фанатизма, конечно. Не стоит превращать это действие в полноценный приём пищи.

Наша задача – именно перебить аппетит, например, съесть 2-3 маленьких сухофрукта.

Совет № 91.

Давайте с сегодняшнего дня введём в свою жизнь правило лёгкости. Оно гласит:

Ни одного приёма пищи без лёгких блюд!

Неважно – завтрак или ужин, но низкокалорийное блюдо или продукт должны быть обязательно. Если лень готовить салат, то просто съешьте морковь или яблоко до приёма пищи.

Совет № 92.

Совершенно простое и невидимое для окружающих упражнение для мышц пресса.

Сидя, немного поднимите ноги, выдержите 2-5 секунд и опустите.

1-ый вариант – согнутые ноги.

2-ой вариант – прямые ноги.

3-ий вариант – скрещенные прямые ноги. В этом случае можно одну ногу пытаться поднять выше, а второй – сопротивляться.

Упражнение можно выполнять хоть в офисе, сидя за компьютером, хоть за столом в перерыве между блюдами (как раз можно подумать, а нужно ли продолжать?), а уж на диване у телевизора – сам Бог велел!

Совет № 93.



Как справиться с постоянным желанием что-то жевать, когда вы весь день дома и еда всегда доступна для вас?

Просто скажите себе: «Я могу поесть только через 2 часа. Есть чаще – вредно!» Дня через 3, проведённых в таком режиме, вы заметите, что вас уже не тянет на кухню каждые 15 минут.

Совет № 94.

Научитесь ловить момент, когда вкус еды притупляется – именно в это время надо прекращать есть.

С помощью этого приёма можно съесть намного меньше, поскольку он заставляет вас во время еды думать о вкусе пищи.

Совет № 95.

Легкий способ уменьшения аппетита: выпейте за 20-30 минут до еды отвар сухофруктов, т.е. компот, но без добавления сахара. Сухофрукты и так сладкие.

Точный рецепт такого «компота»: 0,5 литра воды и 1 стакан сухофруктов варить 10-20 минут. Количество для уменьшения аппетита – 0,5-1 стакана, можно даже с ягодами.

Если у вас намечается праздник или просто выходной, когда существует опасность переесть, сварите себе такой компот, да ещё 0,5 чайной ложки корицы добавьте – и пейте перед каждым приёмом пищи.

Совет № 96.

Дома многое мы делаем стоя – моем посуду, готовим пищу, чистим зубы и т.п. Сегодня я предложу вам упражнение, которое можно выполнять во время таких занятий. Кстати, из этого упражнения можно сформировать целый комплекс!

Само упражнение: полуприсед – чем ниже, тем больше нагрузка.

Направления для разнообразия упражнения:

- стоять на одной ноге (ноги менять);
- делать полуприсед и затем подниматься (можно на двух ногах, а можно и на одной);
- одна нога в полуприседе, вторая прямая и отведена назад или даже вбок (ноги менять).

Кроме основного, все эти упражнения достаточно сложные – если ваш уровень подготовки низок, начните с обычного полуприседа. Когда сможете делать его глубоким, приступайте к другим вариантам.

Совет № 97.



Вечная проблема тех, кто работает в коллективе – еда за компанию.

Кто-то принёс пищу и угощает всех или вообще в коллективе традиция сбрасываться «на чай» и закупать на эти деньги почему-то ещё и печенье.

Если вам уж совсем трудно отказаться, понаблюдайте за другими в коллективе и выберите того, кто ест меньше всех. Вы должны всегда съесть меньше его.

Со временем вы поймёте, что контролировать свои желания, вызванные чужими угощениями, легко. Ведь вы же смогли существенно уменьшить количество съедаемого – значит, сможете и от него отказаться.

Совет № 98.



Часто можно услышать, что низкокалорийной пищи (лёгких супов, салатов, овощей и т.п.) можно есть сколько угодно и не поправишься.

Поправишься, и ещё как!

Не собственно от моркови, капусты или огурцов, а от того, что растянули желудок. Вы же не питаетесь только ими? А большой желудок и другой пищи «требуется» гораздо больше.

Если хотите похудеть и оставаться стройными, ничего не ешьте в количестве «сколько угодно».

Совет № 99.

Что даёт долгое ощущение сытости? Сложные углеводы (лучшие источники - каши, овощи, бобовые), и белки (яйца, молочные продукты, мясо, рыба, морепродукты и опять же бобовые).

Вы едите хотя бы один из этих продуктов во время каждого основного приёма пищи, т.е. как минимум 3 раза в день? Если нет, то не удивляйтесь, что вам часто хочется есть.

Старайтесь есть кашу раз в день, овощи – 2 раза (размер порции – стакан), белок – тоже 2 раза (размер порции – полстакана). И скоро вы заметите, что ваш аппетит стал умеренным даже без каких-то специальных мер.

Совет № 100.

Если вы сами накладываете (наливаете) себе пищу, никогда не наполняйте тарелку до самого края – 3/4 будет достаточно.

Полная тарелка для тех, кто следит за фигурой, - всегда много, половина тарелки наводит на мысль об ограничениях, а три четверти - в самый раз.

Заключение

Итак, пройдена только пятая часть пути, а значит - продолжение следует. Каждый день я пишу для вас новый совет и надеюсь, что Большая часть из них будет вам полезна.

Советы собраны по 10 в одной статье – задумка разместить их на одной странице не удалась, т.к. текст получился бы слишком объёмный. Ссылки на все советы можно найти на этой странице:

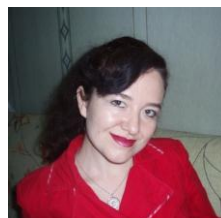
[«500+ советов для похудения»](#) .

Так же советы ежедневно публикуются в группе сети ВКонтакте «[Легкая стройность - похудеть без диет и мучений](#)», кроме того анонсы на новые советы размещаются в [Твиттер-канале сайта](#).

Читайте там, где вам удобно ☺

Красоты вам, стройности и здоровья! И до скорых встреч!

С уважением, Юлия Пономарева.



Если Вы нашли книгу полезной, буду очень признательна за Ваш отзыв о ней. Свои впечатления, а так же замечания и предложения направляйте на адрес kakpohudetlegko@yandex.ru.

Другие мои книги:



Книга [«Три эксклюзивных методики похудения»](#) содержит **три работающие методики** по принципу "Бери и делай!"

Вы получите набор легчайших действий, ведущих к похудению, а так же узнаете секреты увеличения их эффективности для лучшего результата.



Вы следите за фигурой, и вам надоело готовить для себя отдельно? Близкие постоянно провоцируют вас на переедание? Ваша семья не понимает, как можно есть только овощи и рыбу на пару?

А ведь питаться за **общим семейным столом и худеть возможно!** Узнайте, как это сделать легко и просто, из книги [«Как составить меню для стройных?»](#) .



Вы хотите узнать, как всего за **1 месяц избавиться от 4-8 килограммов**, и при этом обеспечить себе дальнейшее снижение веса и обрести полезные привычки?

Если да, то внимательно прочитайте книгу [«Как похудеть за 4 минуты в день?»](#)!

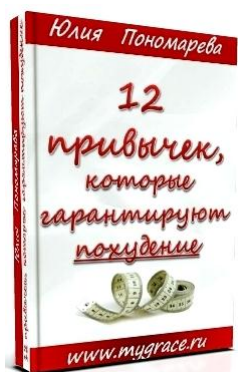


Самый лёгкий способ похудеть - тратить калорий больше, чем получать их с пищей. Но пользуются этим немногие, ведь подсчёт калорий представляется довольно трудным занятием.

Вам тоже кажется сложным считать калории? Забудьте про трудности!

В книге [«Калорийность – это просто!»](#) я научу вас считать калории легко и непринуждённо, а значит, вы будете худеть без жёстких ограничений и вреда для здоровья. И, главное, без труда сохраните результат!

Книга «500+ советов для похудения. Советы 1-100»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>



Книга [«12 привычек, которые гарантируют похудение»](#) - это не просто перечисление **привычек, которые сделают вас стройной**, но и готовый план их внедрения в вашу жизнь.

Только представьте - когда нужные действия станут для вас привычными, вы будете худеть и сохранять свой вес «на автомате».



Copyright © 2012-2013, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>