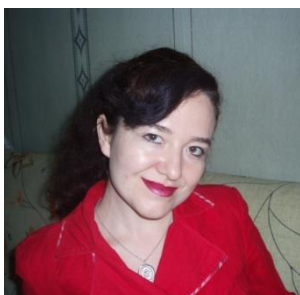


Книга «Похудеть к празднику!»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>



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

Copyright © 2013-2014, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>



Несколько слов от автора:

**Здравствуйте,
дорогие читательницы и читатели!**

Меня зовут Юлия Пономарева.

Когда-то очень давно (больше 8 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»](http://mygrace.ru/) - 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 «Похудеть к празднику!»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>



Курс «Звезда стройности» для тех, кто действительно решил стать стройной раз и навсегда – без мучений, строгих диет, дорогостоящих средств и процедур.

Эта система эффективного снижения веса включает в себя только доступные и проверенные методы.



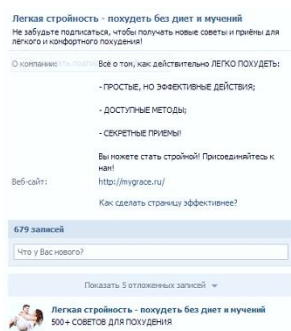
Эффективный бесплатный тренинг «Формула Стройной Фигуры» покажет на практике, как применять негласные секреты стройности, доказавшие свою эффективность.

Узнайте лучшие способы похудения, чтобы начать худеть уже сегодня!



Канал на YouTube «Видеопомощники для похудения» - о похудении и правильном питании в видеоформате.

Простые действия, доступные методы и секретные приёмы, которые помогут вам похудеть.



Страница ВКонтакте «Лёгкая стройность - похудеть без диет и мучений» - подписывайтесь, чтобы первыми получать новые советы и приёмы для лёгкого и комфортного похудения.

Вместо вступления

Итак, мои дорогие, до Нового года осталось около недели. И в самую волшебную ночь года мы все хотим выглядеть наилучшим образом, получать комплименты и чувствовать себя королевой!

Вам в помощь - эта книга, которая расскажет, как **БЫСТРО** и **БЕЗОПАСНО** для здоровья привести фигуру в порядок. Она для тех, кто:

- с классическим похудением уже опоздал (но так надеется на чудо!);
- заранее позаботился о своих прекрасных формах (но так хочет лучшего результата!);
- просто чуть-чуть не влезает в платье своей мечты.

Книга разбита по главам – в каждой из них способ быстрого приведения тела в форму. Независимо от того, какой из них вы выберете, вам лучше прочитать всю книгу – так вы поймёте суть предложенных методов.

И, кстати, сразу хочу предупредить: результат в большинстве случаев будет временный. Но полезный для здоровья и внешнего вида в общем (т.е. вы не только постройнеете, но и, например, улучшите состояние кожи – по крайней мере, на время праздника).

Ну что ж, вперёд, к вашему стройному Новому году!

Глава 1. Новогодний план стройности

«Вот в чём соль!»



План прост и состоит всего из 2-х пунктов!

Пункт 1. Отказ от соли.

Это нехитрое действие позволит вам быть сытыми и при этом худеть. Вы думаете, что не выдержите? Читайте дальше!

Если вы сможете питаться без соли неделю, то вы потеряете от 2 до 5 килограммов! Конечно, в основном это будет не жир. Зато уйдёт лишняя жидкость, которая зачастую и создаёт рыхловатый вид кожи. А уж если вы склонны к отёкам, то для самого роскошного вида в новогоднюю ночь такая диета просто необходима!

Кроме того, за неделю произойдёт отвыкание от солёных блюд. Вследствие этого многое на новогоднем столе вы будете есть без особого аппетита. Т.е. как раз будете не ЕСТЬ, а скорее ПРОБОВАТЬ, а такой подход за праздничным столом - лучшая тактика.

Уверяю вас – это ничуть не испортит праздник! Ведь праздник – это совсем не еда, а особая атмосфера и наше настроение. А какое настроение будет у вас, если вы станете меньше на полразмера, а то и на размер, и будете ощущать себя лёгкой и прекрасной?



Кстати, о еде. Когда я «баловалась» диетами, мы с подругой сидели на японской диете (в ней тоже запрещена соль). А по окончании отправились на обед в кафе и заказали по кусочку запеченной рыбы и салату из капусты и огурца. Каким же вкусным нам это казалось! После 2-х недель отказа от соли мы испытывали настоящее наслаждение от самых простых блюд.

Но вот вопрос: **как можно выдержать столько без соли?**

А для этого у нас есть помощники!



Помощник «Замена соли»

Ощущение солёности в блюдах частично могут компенсировать специи: укроп, базилик, чеснок, куркума, сушеная кинза и другие пряные травы.

Сушеная морская капуста тоже хороша, но в меру – фактически она содержит соль, поэтому добавлять её надо очень немного.

Так же можно сбрызнуть готовое блюдо лимонным соком. С рыбой, мясом и многими овощами это отлично работает.

Еще один, более экзотичный вариант – гранатовый сок (но не тот, что можно купить в магазине, а свежавыжатый).



Помощник «Правильное начало»

Вообще-то соль нам необходима. Но она уже содержится во многих продуктах – особенно это касается мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, творога.

Поэтому очень легко начинать бессолевую диету именно с них. К тому же, они ускоряют обмен веществ, а худеющим это всегда кстати.

Но не увлекайтесь! Один белок – тоже плохо.

Для правильной работы кишечника нам нужна клетчатка. Вас спасут:

- отруби 3 раза в день по 1 столовой ложке ДО еды (обязательно запить водой!);
- смесь овощей с птицей или мясом (что-то наподобие рагу – там почти не чувствуется отсутствие соли);

- сухофрукты (среди них можно выделить чернослив – 5 штук крупного чернослива в день избавят от запоров и послужат заменой традиционным сладостям).



Помощник «Дополнительная мотивация»

Похудеть к Новому году – мотивация сильная, но кратковременная. Однако, кому-то достаточно и её.

А как ещё можно подтолкнуть себя к действию?

Давайте вспомним традиции.

Новогодним (рождественским) праздникам всегда предшествовал пост – он помогал очистить душу и тело. Это необходимо, чтобы начать год как новый, лучший период жизни. Ведь если вы заполнены старым, то куда придёт новое?

Эту же версию выдвигают и специалисты по исполнению желаний, коих сейчас немало. Все они говорят, что сначала нужно очиститься, иначе новым событиям некуда будет прийти. Вы же хотите исполнения своих желаний? Хотя о чём я спрашиваю накануне Нового года ☺



К слову, очиститься от соли – это прекрасно. Такое очищение поможет организму улучшить обменные процессы и работу щитовидной железы.

А тем, кто любит наглядность и конкретные результаты, повисить уровень мотивации поможет обычный сантиметр – измерьте свою талию до отказа от соли, и через 3 дня бессолевой диеты. Вот удивитесь-то! На этой ноте легко продержитесь хоть до самого боя курантов!

Кстати, а когда заканчивать?

Лучшее время для этого – за 1,5-2 часа до праздничного застолья. Съешьте кашу или легкий суп (желательно суп-пюре) – в них уже можно добавить немного соли.

Это блюдо станет для вас мягким переходом с одного типа питания на другой, а заодно и выполнит функцию своеобразного тормоза для аппетита.

И ещё один вопрос: как же я буду пробовать пищу, когда готовлю?

Верно, всю семью посадить на бессолевую диету трудно. Но пища усваивается у нас в кишечнике, а не на языке, поэтому привожу один из советов проекта «[500 + советов для похудения](#)»:

«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 достаточно, чтобы почувствовать вкус.»

Если вы будете питаться без соли 3 дня, то потеряете от 1 до 3 килограммов! А за один день без соли - до 1,5 килограммов (но учтите, что начинать его надо по крайней мере с ужина предыдущего дня).

Выбор за вами! А пока переходим ко второму пункту.

Пункт 2. Ванны.

И этот пункт снова связан с солью ☺ Мы не употребляем соль внутрь, но ванны желательно принимать именно с добавлением соли.

В горячую ванну добавьте пачку обычной соли (хотя можно и морской, и/или с какими-то добавками) и лежите в ней 15-20 минут.

Такая ванна помогает избавиться от 1-2 сантиметров в объемах. Конечно, эффект нестойкий, но для праздничных случаев – то, что надо. Если вы пройдёте курс (до 10 ванн), то по окончании его можете рассчитывать и на 3-4 сантиметра.

Противопоказания: любые проблемы с сердцем. Будьте осторожны и жалейте себя!

Совмещение двух пунктов плана «Вот в чём соль!» даст потрясающий эффект! Попробуйте – результат вас поразит.

Глава 2. Легкость с помощью пара



Как можно похудеть в бане? Казалось бы, это известно всем — надо как можно больше париться. На самом же деле имеет значение не то, сколько вы находитесь в парилке, а скорее то, что вы делаете после неё.

Есть один быстрый и проверенный способ, который подходит для снижения веса перед «выходом в свет» (свадьба, день рождения или любой другой праздник, на котором вы хотите блистать).

Но это не метод похудения навсегда – ведь в бане вес уходит в основном за счет потери воды, а быть обезвоженным человеческий организм долго не может. Правда, часть ушедшей жидкости будет действительно лишней – и от такой полезно избавиться этим замечательным способом.

Сразу предупреждаю, что процедура совершенно не похожа на стандартное мытьё в бане и займёт не менее 3-х часов, так что запаситесь

терпением. Наградой вам будет заметно постройневшее тело и кое-что ещё, о чём я расскажу позже.

ВАЖНО: если у вас есть любые проблемы с сердцем или банные процедуры вам прямо противопоказаны, для вас этот способ похудения крайне опасен! Я надеюсь на ваше благоразумие, ведь на свете немало менее радикальных методов снижения веса. Берегите себя!

Итак, вам понадобятся: мёд, соль, простынь или халат (лучше махровые).

Приготовьте смесь для натирания: смешайте мёд и соль в пропорции 1:1. Натрите этой смесью сухое (!!!) тело. Теперь вы можете зайти в парилку.

Долгое нахождение в парилке в данном случае не имеет никакого смысла. Как только вы увидели, что началось обильное потоотделение, через пару минут можно выходить. Как правило, достаточно 5-10 минут.

После парилки наденьте халат (завернитесь в простынь) и отдохните в предбаннике до того момента, как пот перестанет выделяться. На это уходит 30-50 минут. Вытираться, принимать душ, обливаться водой и т.п. нельзя! Просто лежите и отдыхайте. Единственное, что можно себе позволить – 1-3 мизерных глотка воды.

Мне в этот момент всегда хочется пить, возможно, у вас будет так же. Имейте в виду: выпив много воды, вы уменьшите положительный эффект. Лучше сделать это до процедуры - попейте, даже если вы этого не хотите.

Когда потоотделение закончится, смойте пот тёплой водой и вытрите насухо. Снова нанесите смесь и повторите процедуру. Это нужно сделать 5-7 раз. Критерий окончания процедуры – вы перестали потеть. Это значит, что организм отдал всю воду, которую может отдать.

Где-то на третьем-четвёртом посещении предбанника вы ощутите, что потоотделение заметно уменьшилось. В этот момент – о, счастье! – надо выпить 1-2 стакана воды, и пот вновь станет выходить интенсивно.

То, что я люблю в этой процедуре – вовсе не легко полученная стройность (кстати, **вы потеряете около 2-х килограммов веса**).

На следующий день после процедуры возникает ощущение полёта, энергия плещет через край и кажется, что можно свернуть любые горы. Словно вместе с лишней водой уходят какие-то невидимые оковы – правда, ради этого стоит попробовать!

Понятно, что вы худеете как раз за счёт потерянной воды. Но одновременно происходит очищение, оздоровление, обменные процессы начинают протекать более интенсивно – польза метода очевидна!

Однако не увлекайтесь – чаще раза в неделю проводить очистительную процедуру нежелательно. Помните, что пот – не просто вода, в ней есть ещё и соли, и другие полезные микроэлементы, которые во время такого похудения мы теряем.

Глава 3. Волшебные упражнения



Не знаю, верите ли вы в волшебство. Я до сих пор верю – наверное, поэтому я часто сталкиваюсь с фактами, которые подтверждают существование чудес. Вот и эти упражнения из той же оперы...

Упражнение № 1 «Катание»

Подходит в случае, если платье сидит на вас тугоовато.

Лежа на полу, руки вытянуты вдоль тела и плотно прижаты к нему, ноги вместе (такой оловянный солдатик!), перекачивайтесь поочередно то на левый, то на правый бок.

Возможно, сначала это покажется вам сложным, но потом вы войдёте во вкус. Кататься нужно минут 15-20!

А теперь наденьте платье. Ну как?! Намного свободнее, правда?

Только что вы сделали себе своеобразный массаж – отсюда и эффект.

Упражнение № 2 «Лежание» ☺

Ну как его иначе назовешь? Всё, что надо делать, - лежать 5 минут, но только особым образом.

Вот выдержка из моей статьи:

«Идея похудения за 5 минут пришла в голову пытливым японцам, точнее, одному из них – доктору Фукуцудзи.

Обратив пристальное внимание на скелет человека, он пришёл к выводу, что объём талии напрямую зависит от того, как сильно расходятся подрёберные и тазовые кости. Чем меньше это расхождение, тем тоньше талия.

Доктор изобрёл по-настоящему сенсационное упражнение, которое сужает талию, регулируя положение костей! Причём упражнение это до безобразия простое и занимает всего 5 минут в день.

Суть чудо-упражнения

Сначала нужно подготовить валик – им может служить скатанное и связанное ниткой полотенце.

Обратите внимание – для разных людей размер валика неодинаков. Так как доктора Фукуцудзи рядом не будет, ориентируйтесь на собственные ощущения и здравый смысл – от слишком большого валика растяжка будет сильнее, но велика вероятность появления боли в спине.

Затем ложитесь на твёрдую поверхность, расслабляете тело. Валик помещаете под поясницу аккуратно под пупок. Ноги раздвигаете в стороны до ширины плеч и соединяете большие пальцы. Руки вытягиваете вверх, при этом ладони вниз и соединяете мизинцы (это, пожалуй, самое сложное – если не получается идеально, не расстраивайтесь, эффект всё равно будет, а после нескольких упражнений растяжка увеличится, и ладони лягут как положено).

И лежите так 5 минут. Если очень тяжело, лежите столько, сколько выдержите.

Во время упражнения за счёт растягивания позвоночник принимает правильную форму, что воздействует на размер талии и даже на рост человека практически мгновенно. Результаты поражают: минус несколько сантиметров в талии и увеличение роста за считанные минуты! Человек становится стройнее прямо на глазах.»

Наглядно посмотреть упражнение можно [здесь](#) – в статье не только текст, но и ролик.

Заключение



Как вы понимаете, все вышеперечисленные методы подходят для любого повода, когда вам срочно нужно привести себя в порядок – будь то день 8 марта, деловая встреча или первое свидание.

Мои давние читатели знают, что я не за экспресс-похудение, а за постоянный здоровый образ жизни, который неизбежно приводит к стройности.

Но, согласитесь, если вы будете часто приводить себя в форму (а поводов для этого – праздников, торжеств, свиданий и деловых встреч - у современной женщины немало), то некоторые полезные привычки у вас непременно появятся!

И если случится именно так, то я буду считать миссию этой книги исполненной ☺

Книга «Похудеть к празднику!»
Автор: Юлия Пономарева, <http://mygrace.ru/>

Стройного вам Нового года! И – главное – здорового и счастливого!

С уважением, Юлия Пономарева.



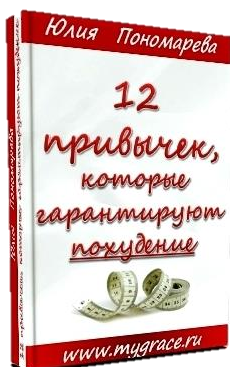
Если Вы нашли книгу полезной, буду очень признательна за Ваш отзыв о ней. Свои впечатления, а так же замечания и предложения направляйте на адрес [какpohudetlegko@yandex.ru](mailto:kakpohudetlegko@yandex.ru).

Другие мои книги:



Copyright © 2013-2014, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>

Книга «**Похудеть к празднику!**»
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».



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!



Copyright © 2013-2014, Пономарева Юлия, <http://mygrace.ru/>