

Постулаты стройности

Постулаты – незыблемые правила, принимаемые безо всяких условий. Их доказала ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ЖИЗНЬ.

Этот листок напомнит о **САМОМ ГЛАВНОМ ДЛЯ ВАШЕЙ СТРОЙНОСТИ:**

-  Лучше сделать одно упражнение, чем не делать ничего!
-  **Не упускайте ни одной возможности подвигаться!**
-  Привыкнуть есть мало легко, но привыкнуть есть много ещё легче.
-  **Еда, в отличие от вашей талии, никуда не денется.**
-  Переедаая даже один раз в день, вы ставите крест на своих стройности и здоровье.
-  **Ешьте медленно — это самый лёгкий способ быть сытой и стройной.**
-  Простое питание рождает просто полученные стройность и здоровье.
-  **Захотели есть – пейте воду. Возможно, вы просто хотите пить.**
-  Научитесь разделять одно удовольствие от еды на несколько!
-  **Не ешьте слишком мало! Есть менее 1000—1200 калорий в сутки чревато замедлением обмена веществ.**
-  Не ешьте слишком редко! Не заставляйте организм откладывать запасы из-за страха голода. Оптимально есть раз в 3-5 часов.
-  **Хотя бы раз в месяц вставайте на весы или измеряйте объёмы — так вы не допустите незаметного набора веса.**
-  Не худейте слишком быстро — это вредно и ненадёжно. Разумная скорость — не больше 4-6 килограммов в месяц.
-  **Будьте настойчивы в обретении стройности!**
-  Верьте в себя и свой успех!
-  **И главное: лишний вес складывается из мелочей. Из маленьких повседневных поступков и того выбора, который мы делаем постоянно.**

Подробнее на странице о постулатах стройности <http://mygrace.ru/postulaty-strojnosti>.

Автор: Юлия Пономарева, сайт <http://mygrace.ru/> *Стройность и Красота: как обрести и сохранить, Copyright, ©.*