

Худеем без проблем

Подавляющее количество женщин разного возраста пытаются сбросить лишние килограммы. У кого-то их два-три, а у кого-то гораздо больше. Что же мешает женщинам выглядеть стройнее, моложе и привлекательнее.

Зачастую основной причиной является желание съесть еще один кусочек вот этого вкусного торта, совсем маленький и последний, а потом еще один. А потом запить все это сладким чаем или кока колой с фантой. Некоторые не могут и дня прожить без острого или соленого.

Только вот почему-то никто не задумывается, что все, что мы едим, сказывается не только на фигуре, но и на состоянии кожи и, конечно, на настроении. У большинства людей, которые могут питаться столь беспорядочно и безоглядно существуют определенные проблемы психологического характера. Это может быть и проблемы в личной жизни, и разногласия с начальником, да просто плохая погода может точно так же действовать на психику человека.

Вот почему необходимо спокойно сесть и проанализировать причины такого поведения.

Каждая женщина способна сделать это, ведь каждая психолог в душе, так выпустите же его на волю. Когда проблема четко определена, необходимо подумать, а стоит ли она переживаний и нервов, а помимо того еще и испорченной фигуры? Думаю, Ваш ответ будет отрицательным.

Подойдите к зеркалу, внимательно всмотритесь во все свои складочки, подумайте, а любите ли Вы себя, или, может быть, раздаете свою любовь детям, мужу, даже кошке, а себе ничего не остается? Полюбите себя, наверняка есть за что, да просто за то, что женщина-символ красоты, только за это вы должны баловать и любить себя.

И, наконец, самый главный стимул для похудения, это Ваша собственная мотивация. То есть Вы должны похудеть, не для того чтобы, понравиться коллеге, чтобы понравиться себе, чтобы стать более уверенной в себе. Можете поставить вопрос по-другому: когда я похудею на определенное количество килограмм, то начну больше зарабатывать, или же вообще поменяю работу, или куплю машину, дайте волю фантазии и у Вас все обязательно получится!!!