

Как оставаться верной мечте и стать стройной forever



Почему человек предает свою мечту?

- Мечта перестает его привлекать
- Человек не верит в себя
- Человек не готов заплатить цену, назначенную за мечту



Прямая зависимость:

Чем выше в наших глазах
«Цена вопроса»
тем меньше мы верим в себя



Что делать?

1

Увеличить ценность мечты

2

Уменьшить в своих глазах «цену вопроса» (сделать ее доступной)

3

Платить с удовольствием

Что такое стройность forever?

(увеличиваем ценность мечты)

- Здоровье
- Молодость
- Легкость!
- Не хочется быть дряхлой старухой
- Одеваемся как хотим
- Ловкость
- Реальность активного долголетия
- Энергичность

Что такое стройность forever?

(увеличиваем ценность мечты)

- Не быть обузой детям
- Отношение мужа и мужчин меняется
- Самооценка выше!
- Красота
- Приятно, когда девушкой называют
- Становлюсь примером детям
- Compliments со всех сторон!!!
- Пример молодым – женщина вне возраста!
- Внуки и дети гордятся!!!

Что нужно заплатить за
стройность forever?



Что нужно заплатить за стройность forever?



Почему «цена вопроса» кажется нам очень высокой? (уменьшаем ее в ваших глазах)

- Нужно привыкать к новым продуктам – это просто - пробовать по одному новому продукту или блюду в день
- «Дороговизна» здорового питания – Это миф! Постепенно заменяете продукты в вашей корзине – будет даже экономнее.
- Нужна сила воли – сила воли без надобности. Помогут любопытство и терпение (в ожидании первого результата)

Почему «цена вопроса» кажется нам очень высокой?

(уменьшаем ее в ваших глазах)

- Нужно менять режим дня – Постепенно! Мы ищем оптимальный распорядок, чтобы чувствовать себя лучше.
- Мне лень – Нет лени, есть недостаток мотивации. Повышаем ценность!
- Держать в голове баланс продуктов трудно – Считать не обязательно – достаточно баланса в каждом приеме пищи – (смотри схему питания)

Почему «цена вопроса» кажется нам очень высокой?

(уменьшаем ее в ваших глазах)

- Необходимость носить с собой тормозки – Легче носить килограмм еды в сумке, чем 20 килограммов на себе. К тому же можно заменить тормозки на банан, яблоко, хлебцы и йогурт.
- Успех определяется скоростью похудения и количеством усилий, поэтому всегда кажется что все плохо – Уделяй внимание процессу! Своему самочувствию, новым привычкам. У видишь, как каждый день становишься лучше, чувствуешь себя лучше.

Почему «цена вопроса» кажется нам очень высокой? (уменьшаем ее в ваших глазах)

- Отказаться от лишней еду, особенно если вкусно – Мы не отказываемся, мы откладываем, захотим – съедим.
- Отказывать себе тяжело – Зато клёво помогать себе быть здоровее и красивее
- Отказ от любимых «калорийностей» – Мы не отказываемся, - дозируем, потому что выбираем здоровье и красоту.

Начинаем и продолжаем с удовольствием!

- Разобраться с режимом труда и отдыха (высыпаемся!!!)
- Наладить регулярность питания
- Отладить баланс
- Следить за размером порций
- Радовать себя – движением, творчеством, общением, победами, открытиями...
- Хвалить себя!

Начинаем и продолжаем с
удовольствием!

