



Привет!

Ниже вы найдете мой специальный отчет **"17 способов сместить еду с пьедестала"**. Почему я решила вам его показать?

Поверьте моему опыту: чем меньше думаешь о том, что ты худеешь, тем легче "идет процесс". Живите полной жизнью, реализуйте свои идеи, стремитесь к своей цели. А вес... Вес сам придет в норму, если еда перестанет быть смыслом жизни или главным утешителем. И станет вашим союзником.

Лично у меня процесс потери веса совпал с важной «перестройкой» в моей жизни. Появилось новое дело, новые цели, и постепенно стала меняться жизнь. И сбываться мечты! Одна из них – много-много путешествовать. Снимок, который вы видите, сделан во время одной из поездок - в Париже.

Вы можете сами найти способ научиться ставить цели и достигать их. Научиться питаться правильно, беря от природы самое лучшее. Сколько на это уйдет времени? Кто знает...

Но есть другой путь. Вы можете воспользоваться моим опытом, и теми знаниями, которые я накопила и «отфильтровала», отбросив бесполезную и даже вредную для здоровья информацию.

Прочитайте о 17 способах сместить еду с пьедестала и... Действуйте!

Искренне ваша Людмила Симиненко.

*Журналист, автор самой популярной
в рунете рассылки для стройняющих*

Подписать здесь: <http://vkusno-legko.info/>

17 способов сместить еду с пьедестала

(специальный
отчет)

Способ №1

Устроить себе «головокружительный взлет» по карьерной лестнице.

Чем переживать из-за скучной работы и отсутствия перспектив роста, не лучше ли заняться их поиском? Выясните – есть ли на нынешнем месте работы хоть какие-то возможности для движения вверх? И если их нет, начните искать другое место – в компании, в которой по достоинству оценят ваши деловые качества.

Чем лучше вы будете выглядеть, тем больше ваши шансы успешно пройти собеседование. Так что заполните свой холодильник натуральными здоровыми продуктами и пересмотрите свой гардероб. Успешный человек должен выглядеть на «все сто»!

Как только получите работу своей мечты, не торопитесь успокаиваться. Сначала нужно закрепить на завоеванном плацдарме. А затем начать решительное наступление. Позаботьтесь о том, чтобы ваши мозги работали как следует: не забывайте хорошо завтракать и старайтесь не переедать. Всем известно: на полный желудок много не наработаешь.

Способ №2

Сменить профессию.

А может, имеет смысл не только место работы сменить, но и профессию? Не имеет значения, сколько вам лет – учиться никогда не поздно. Бойтесь, что не найдете работу по новой специальности? Выбирайте самые востребованные профессии. Или такие профессии, которые помогут не остаться без куска хлеба, даже если вы будете работать как «свободный художник» - сами по себе. Таких профессий очень много: бухгалтер, программист, декоратор, стилист, дизайнер, заводчик собак или кошек и так далее и тому подобное.

Когда занимаешься делом, которое по-настоящему интересно, и которое

захватывает вас всецело, удовольствие обожраться и откинуться почти без чувств на диванчик или любимое кресло кажется весьма сомнительным.

Способ №3

Стать полиглотом.

Мечтали когда-то много путешествовать и говорить на всех языках мира? Почему бы не попробовать осуществить свою мечту? Пусть не все языки, но пару-тройку самых для вас любопытных выучить вполне реально. Есть книги, диски, кассеты, курсы, Интернет, спутниковое телевидение... Выберете самые удобные и доступные для вас способы изучения и начинайте действовать!

Почему бы не составить себе меню на итальянском или французском? Но не простое меню, а именно в духе средиземноморской кухни (с адаптацией к «национальности» вашего желудка)? Или на японском, китайском? Учите новые языки, пробуйте новые блюда. Но только те, что пройдут ваш «естественный отбор»: слишком жирное и сладкое исключаем.

Способ №4

Сделать из своего дома «конфетку».

Приходите вечером домой – и не знаете чем заняться? Возьмитесь за преобразование окружающего пространства! Если ремонт вам сейчас не по карману, можно заняться просто декорированием: искать или создавать собственными руками милые безделушки, переставлять мебель, менять драпировки и так далее. Даже если делать все это не в реальности, а пока только на бумаге или в компьютере, процесс может быть весьма захватывающим.

Почаще представляйте себя в новом интерьере. Как вы выглядите? Что на вас надето? Кто с вами рядом? Стройте дом своей мечты и меняйтесь сами!

Способ №5

Заняться ландшафтным дизайном.

Размеры квартиры слишком малы и вашей фантазии тесно в ее рамках? Овладейте мастерством ландшафтного дизайна. У вас нет дачи или приусадебного участка? Зато есть несколько клочков земли возле подъезда. Если ими никто не занимается, почему бы вам ни взять дело в свои умелые руки? Чем просиживать летние вечера в душной квартире и заниматься опустошением холодильника, не лучше ли заняться общественно-полезным трудом на свежем воздухе?

Способ №6

Обшить и обвязать всех своих домашних.

Вы до сих пор помните, как все восхищались юбочкой, которую вы сшили еще в 10-м классе? Повторяйте свой успех снова и снова!

Ходите по модным бутикам в поисках новых идей, рисуйте собственные оригинальные эскизы и воплощайте задуманное!

Можете попробовать такой прием: сшейте потрясающее вечернее платье на размер меньше вашего. И далее займитесь двумя «параллельными» процессами: изменением своего реального размера и поиском повода для обновления вашего шедевра портновского искусства.

Способ №7

Открыть дома «танцпол».

Один из самых простых, доступных и весьма «заряжающих» положительной энергией видов фитнеса - это танцы. Даже если у вас нет времени или средств на то, чтобы заниматься танцем живота или бальными танцами, вы всегда можете устроить танцпол у себя дома. Просто оденьтесь во что-нибудь оригинальное и не стесняющее движения, включите музыку и... танцуйте! Когда отведете душу, примите ванну с ароматическими

маслами или пышной пеной, приготовьте себе легкий ужин и наслаждайтесь тихим вечером. Завтра снова будут танцы!

Способ №8

Обзавестись знакомыми в каждой стране мира.

Если у вас дома есть доступ в Интернет, можно поставить перед собой необычную цель: обзавестись знакомыми в каждой (ну, или почти в каждой) стране мира. Конечно, хорошо бы для этого знать хотя бы английский язык. Но ведь сегодня и русских найти можно чуть ли не в любом уголке планеты. Конечно, не все Интернет-связи окажутся продолжительными. Но, быть может, именно в сети вам удастся найти самых интересных для вас собеседников.

Способ №9

Узнать все о продуктах и способах их приготовления.

Кстати, всех своих новых знакомых из далеких стран вы можете «пытать» по поводу особенностей местной кухни. Это интересно! Любопытно также узнать «подноготную» всех продуктов, которые оказываются на вашем столе. Какая от них польза? Что они дают вашему организму? Как эти продукты лучше готовить?

Можно даже собрать настоящее досье на каждый продукт. Тогда уж точно вы будете знать: как сделать так, чтобы каждая калория приносила вам максимум пользы и не грамма лишнего веса!

Способ №10

Написать роман или детектив.

Где-то слышала такую фразу: один классный сценарий для Голливуда

Бесплатный мини-курс «**Практическая кулинария для худеющих**»

подписаться здесь: <http://vkusno-legko.info/>

может написать каждый. Почему бы и вам не попробовать? Не обязательно сценарий, и не обязательно для Голливуда. Но что-нибудь интересное и увлекательное можно попытаться изобразить – на бумаге или на компьютере. Что если попытаться написать историю про себя – про то, какие задачи стоят перед вами, как вы их решаете и как лихо выпутываетесь из любой ситуации. А теперь попробуйте подражать герою своего романа. Конечно, в жизни не так все просто, как в книге, но лиха беда – начало!

Способ №11

Открыть свое дело.

Если у вас есть предпринимательская жилка, то лучшее время для открытия своего дела – сейчас! Конечно, делать это с бухты-барахты не стоит. Сначала нужно подготовиться: найти свободную рыночную нишу, трезво оценить свои силы и возможности, составить бизнес-план... Но даже подготовительный этап может стать настолько увлекательным, что еда в качестве утешения и главного развлечения перестанет для вас существовать. Теперь вы будете есть, чтобы жить и творить, а не жить, чтобы есть!

Способ №12

Стать «королевой (королем) бала».

Если карьера и, тем более свой бизнес вас совершенно не интересуют, есть другое поле для приложения своих сил и «профессионального» роста. Можно поставить перед собой цель стать самой (самым) обаятельной и привлекательной. Начните с того, что можно поменять сразу – прическа, одежда, стиль... Конечно же, позаботьтесь о здоровом питании – и для фигуры хорошо и на состоянии кожи и волос сбалансированное натуральное питание сказывается наилучшим образом. И не забывайте про главный секрет: чтобы быть интересным людям, нужно и самому проявлять к окружающим искренний интерес.

Способ №13

Начать коллекционировать слонов.

А что, если вспомнить свое детское увлечение коллекционированием? Что вы собирали? Открытки? Марки? Спичечные этикетки? Слоников? Вариантов столь огромное количество, что даже перечислить их – нереально.

Если заниматься коллекционированием всерьез, это будет занимать массу времени и сил. Так что решится на это стоит только в том случае, если вам действительно некуда девать свободное время и эмоции.

Поиск новых экспонатов, их описание, создание каталога, общение с коллегами – это целый мир, в который можно уйти с головой.

Способ №14

Исходить окрестности вдоль и поперек.

Беспроектный способ убить двух зайцев разом – пристраститься к пешим прогулкам. Чтобы гулять было не скучно, прокладывайте каждый раз новый маршрут, найдите себе попутчиков.

Что дадут вам регулярные прогулки? Хорошее настроение, прекрасную физическую форму, массу открытий... К тому же у многих физические нагрузки снижают аппетит самым естественным образом.

Способ №15

Начать «фотоохоту».

Между прочим, в свои ежедневные походы можно брать фотоаппарат. Даже если у вас обычная мыльница, с ее помощью реально «поймать» массу чудных мгновений. Если заняться фотографией всерьез, у вас будет прекрасный материал для украшения интерьера. Вставленные в рамки художественные фото могут также стать прекрасным подарком.

Способ №16

Заняться бодибилдингом.

Вам мало иметь просто стройное тело, и вы мечтаете о совершенных формах? Единственный путь – заняться бодибилдингом. Регулярные тренировки под наблюдением опытного тренера, грамотно подобранные комплексы упражнений помогут решить многие проблемы. Сначала. Конечно, нужно будет «согнать» лишний жир (и здесь без сбалансированного питания не обойтись). А затем, глядишь, и мышцы будут видны – там, где это нужно.

Способ №17

Учить других... похудению.

Среди ваших друзей и знакомых есть люди, которые хотят избавиться от своего лишнего веса? Создайте для них своего рода клуб по интересам! Обмен информацией, рецептами, взаимная поддержка способны творить чудеса.

Вместе можно гулять, устраивать товарищеские игры в футбол или волейбол, просто весело проводить время.

Вместо заключения

Между прочим, можно вообще не вносить в свою жизнь никаких резких изменений, если вам они не нужны. Просто попытайтесь творчески отнестись ко всему, что вам приходится делать каждый день. К своей работе, к домашним делам, к общению с членами своей семьи.

Поганой метлой надо вымести из жизни скуку. Именно она засасывает нас в болота безразличия и равнодушия не только к окружающему миру, но и к себе.

Не дайте себя затянуть в болото!

Не откладывайте свою новую жизнь на завтра!

И все у вас получится!

**Полное пошаговое руководство для нормализации веса
здесь:**

<http://vkusno-legko.info/secret.htm>

