

Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

В этом году я со своими коллегами по компании ездила в Аргентину и Бразилию. Нас с мужем пригласили спутниками. 14 дней я общалась с состоятельными людьми, которые имеют на сегодня уже доход порядка 6000\$ и выше. И что меня поразило в них. Они практически все стройные, следят за собой, очень позитивные.



Одеваются соответственно мероприятию - на пляж-свободный, "мятый" стиль одежды (так как вещи из натуральных тканей), а на банкет, например во фраке, хотя на улице +30... И когда мы вернулись домой, я поняла, что я на верном пути, потому что ещё до поездки, может подсознательно, я завела публичный дневник по похудению.

Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

Я сто раз как "заядлый курильщик" пыталась худеть. Пробовала диеты, но меня хватало на пару дней не больше.. А тут откуда то вдруг появилась мотивация.. А затем и последовал результат. Начала я этот эксперимент с 14 января. [Публичный дневник](#) завела для того, чтобы не было путей к отступлению, так как я стараюсь быть "человеком слова".

В контакте 4 Список групп люди сообщества игры музыка помощь выйти

Моя Страница ред.
Мои Друзья
Мои Фотографии
Мои Видеозаписи
Мои Аудиозаписи
Мои Сообщения
Мои Группы
Мои Новости
Мои Закладки
Мои Настройки

Приложения 131
Документы
Реклама
Мои Друзья
Они Кошелек 2
Блог Натальи
Яндекс

Напоминание
Сегодня день рождения Елены Свиной, Юлии Лобановой-Зеновской, Юлии Анус, Екатерины Виной, Светланы Кабаковой, Студии-красоты Милл.

Где взять новых клиентов?
iqbuzz.ru

Открытая группа
Клуб "Следи за Фигурой, Красотой и Здоровьем!"
изменить статус

Описание: Красота, здоровье, похудеть, выглядеть сногсшибательно, удивить всех своей фигурой, быть здоровым - все что связано с этим, вы можете узнать на страницах этой группы. **КРАСОТА СПАСЕТ МИР, а мы БУДЕМ СЛЕДИТЬ ЗА ФИГУРОЙ и ЗДОРОВЬЕМ!**

Местоположение: Котлас

Управление сообществом
Изменить фотографию
Пригласить друзей
Рекламировать сообщество
Статистика сообщества
Добавить в закладки

Вы состоите в группе.
Рассказать друзьям
Покинуть группу

Участники
306 человек

Наталья Ирина Ирина
Елена Ольга Леночка

Обсуждения ред.
3 темы Новая тема

Я начинаю эксперимент! Стройнею без жестких диет и сохраняю здоровье!
180 сообщений. Последнее от Натальи Невзоровой, сегодня в 0:36 →

5 сообщений. Последнее от Натальи Невзоровой, 18 фев в 1:05 →

Советы начинающим
3 сообщения. Последнее от Натальи Невзоровой, 17 фев в 22:39 →

Фотографии альбомы
В основном альбоме 8 фотографий
Добавить

280 записей к записям от имени сообщества
Написать сообщение..

Первые 5 килограммов я сбросила легко в Аргентине и Бразилии. Так как питались мы в основном фруктами, много гуляли по городу пешком. У меня страшно гудели ноги и болели ступни, так как вес был 115 и это было ужасно. Я сама себя не могла носить на ногах. Это ещё больше меня утвердило в своем желании.

Для того, чтобы вести пищевой дневник, надо иметь ручку и блокнот всегда под рукой. У

Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

меня таких принадлежностей нет, так как всю информацию я заносу в iPhone. Поэтому я стала фотографировать все что я ем. Почему? Чтобы сознание фиксировало и контролировало поступление пищи. На фото мой традиционный завтрак? Овсянка с кефиром, также я ем вареное яйцо и пью чай без сахара.



На что я обратила внимание после приезда? В магазинах никаких свежих фруктов.. и я

Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

сразу скисла. Чем питаться? Да, кстати я забыла сказать, что я худею с Велнес от Орифлэйм. Но его же не будешь постоянно пить. Было тяжело. Все время хотелось переест, обжраться другими словами. Но я пыталась сама с собой договориться. И в первое время почти не изменила рацион, просто уменьшила порцию, и активно пила коктейль. В дополнение, чтобы запустить процессы метаболизма, нужно было движение... а ходить я не люблю без дела. И тут мне дала совет Люба Беляева, моя знакомая. Она занимается гимнастикой ПИЛАТЕС и пригласила меня на тренировку.



Я даже не знала, что это такое.. Просто пришла. Любу попросила запечатлеть на фотоаппарат такой торжественный момент для меня. В прошлом я спортсменка с 12 летним стажем, но уже как 20 лет "на спортивной пенсии". Первые две-три недели было ОЧЕНЬ тяжело. Занятия шли 2 раза в неделю по 1 часу. Меня очень устраивало время. Я шла на тренировку пешком к 20:00, а в 21:05 меня встречал муж и мы опять шли пешком домой. Постепенно я втянулась и поняла, что это именно то, что мне надо. Пилатес мне очень понравился. Что это за вид гимнастики, я потом напишу.

Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

И вот сбалансированное питание, уменьшенные порции, пилатес - сделали свое дело! Сегодня я взвесилась. Я потеряла 11 килограммов с 14 января! Я почти полностью изменила свои пищевые привычки. Стало очень легко не только на душе, но и в теле. А гимнастика позволила почувствовать каждую клеточку тела, я чувствую, что телом начинают управлять мышцы, а не жировые залежи. Сегодня я сделала обмеры. Радости не было предела.



Стройнеть или не стройнеть?

Автор: Наталья Невзорова

04.04.2012 04:49 - Обновлено 15.04.2012 03:26

Обхват груди уменьшился на 8 см, талия на 4 см, бедра на 3 см. Как у меня идут дела, можно читать в моём дневнике, а здесь я буду по итогам месяца делать дайджест своего эксперимента. ДА, и моя цель, худеть без жестких диет, сбалансировав свое питание.

Продолжение следует...

{jcomments on}