

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".

The screenshot shows the VKontakte interface for a group named "Клуб 'Следи за Фигурой, Красотой и Здоровьем!'". The group description is: "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!". A red box highlights a post: "Я начинаю эксперимент! Стройнею без жестких диет и сохраняю здоровье!". The post has 180 comments and is from Natalia Nevzorova. The page also features a photo of fruit, a list of participants (306 people), and various group management options.

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...

{comments on}