

A woman in a white top and shorts is measuring her waist with a yellow tape measure. The background is white. A yellow rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Алиса Bird

Диета без дураков!
Или мгновенный
контроль аппетита.

Алиса Bird

**Диета без дураков! Или
МГНОВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ аппетита**

«ЛитРес: Самиздат»

2003

Bird A.

Диета без дураков! Или мгновенный контроль аппетита /
A. Bird — «ЛитРес: Самиздат», 2003

Эта диета проста и очень эффективна. Она разработана на личном опыте автора. Теперь похудеть действительно можно легко и без проблем, без каких-либо неприятных ощущений и без ломания себя, своего организма. В этом нам приходит на помощь собственное сознание. В любой момент вы можете остановить себя один единственным упражнением от переедания, от злого аппетита. Отрывая эту книгу, Вы действительно получаете мощный инструмент в похудении, который раз и навсегда избавит вас от проблем с лишним весом и перееданием.

«Диета без дураков! Или мгновенный контроль аппетита».

«Наша психика сродни дикому зверю, который нуждается в дрессировке»

/И. Вагин/

«Посмотрите на тела людей, и вы засмеетесь, взгляните на свое и вы заплачете»

1. Почему я написала эту книгу?!

Все просто. В жизни я мечтатель и ценитель красоты во всех ее проявлениях и очень хочу, чтобы все вокруг было красивым и гармоничным. Знаю, что гармония находится внутри нас и, когда происходят физические (нарушение обмена веществ, избыточный вес) и психологические внутренний дискомфорт в связи с большой массой тела...) проблемы то, произошло нарушение гармонии. Но как ее вернуть и убрать дискомфорт? Многие пытаются решать свои проблемы либо физически, либо психологически, не понимая, что необходимо соединить эти два состояния человека.

Я набирала лишний вес три раза (после спорта, беременности и депрессии). Каждый раз мучилась со своим лишним весом и пыталась избавиться от него традиционным способом (голодала или мыслила), ничего не получалось! Пришлось много работать и как в сказке мне, открылась психологическая диета, с помощью которой можно не только похудеть, но и жить! Да, да! Вы не ослышались – это возможно! Ведь психологическая диета – это своеобразная философия жизни. Следуя советам этой книги, в вашей жизни появится психологическое спокойствие, уверенность в себе, радость и, конечно, отличная фигура без психологического и морального ущерба!

Я не могла не поделиться своим открытием с друзьями, подругами, близкими и окружающими. И, конечно, я стала объяснять, показывать, делиться опытом. Затем прошло время, я все собрала воедино, и появилось желание написать книгу, которую смогут прочитать все желающие, страдающие от своей проблемы избыточного веса, борясь с ней в одиночку.

Вы не одиноки! Эта книга откроет перед вами секретный ключик мгновенного контроля аппетита и обязательно поможет справиться с конкретной ситуацией. С этой книгой вы получаете мощнейший инструмент влияния на жизнь. Этим инструментом я пользуюсь постоянно и уверена, что вам он поможет тоже!

Введение.

«Похудеть, как? Желательно при этом не чувствовать психологический и физический дискомфорт?» Такой вопрос чаще и чаще задают люди, когда они безрезультатно испробовали различные диеты.

Книга «Психологическая диета» покажет вам прямую дорогу к желаемым формам тела, но не думайте, что раз прочитав книгу и выборочно начав выполнять в хаотичном порядке упражнения, то вы будете мгновенно худеть. К сожалению, придется *немного* постараться, чтобы легко и спокойно идти по прямой дороге к цели. И прямая дорога не обязательно будет легче, но зато точно приведет вас в нужное место, не заставляя продирааться сквозь густые заросли ложных представлений, заблуждений, человеческой глупости и ошибок. Вы не утоните в болоте лени и сомнений. Я обещаю провести вас по ясной дороге без неприятных ощущений, но сделать выбор придется вам: либо идти со мной, либо как настоящим героям идти в обход и навряд ли мы встретимся на финише. Скорее всего вы сойдете, собьетесь в пути. Наверное, все смотрели телепередачу «Умники и умницы». Помните, там находятся три дорожки (4 квадрата, 3 квадрата и 2 квадрата). Участники викторины становятся у начала дорожки и им объясняют правила, затем ведущий по очереди задает вопросы каждому участнику, и если он правильно ответит на него, то делает шаг вперед, если нет, то выбывает из игры. Но есть маленькая хитрость в этих дорожках! Дело в том, что из трех участников первым должен пройти свою дорожку кто-то один, но дорожки различны по длине! Как может участник номер 3 по самой длинной дорожке обогнать участника номер 1, которому нужно сделать лишь два шага? Вот – тут-то и выходят на сцену знания! Кто уверен в себе, своих знаниях, заранее

приобретенных до викторины, тот выбирает самую короткую прямую дорожку, по которой он должен пройти без единой ошибки.

Смысл в том, что вы сначала приобретаете необходимые знания, которые я приберегла для вас. И только потом пойдете вместе со мной по короткой прямой дороге, наслаждаясь путешествием, в конце которого приобретете себя желаемую (желаемого). Те же, кто очертя голову бросаются в обходные дороги, махнув рукой на знания, набьют огромное количество шишек, сделают множество ошибок и расстроенные, потерявшие веру в себя и желание найти себя, вновь вернуться туда, где было привычно и приятно находится в самообмане, поддаваясь чужому влиянию.

Да, довольно часто мы в погоне за призрачным желанием, навязанным нам другими, теряем здравый смысл, чтобы любым путем и средствами стараться добиться ненужного. Остановитесь! Очнитесь от массового гипноза худого тела, взирающего на вас с высоты рекламных щитов, из глубины телеэкранов. «Красота спасет мир. « – Очень старое выражение. Во все времена ценили и поклонялись красоте. Красивыми хотят быть все-от ребенка до взрослого. Иногда их стремления доходят до абсурда, комичности. И каждый видит красоту по-своему, пытаясь всем сообщить определение и навязать его, забывая, что красота накладывает большие обязательства на носящего ее. Не разрешайте навязывать себе чужую жизнь с чужими желаниями.

Красивое тело прекрасно и мы должны, я повторяю должны стремиться до конца своих дней поддерживать и ухаживать за ним, держать в прекрасной форме и полностью здоровым. Будет здоровье, будет и все необходимое вам .Лишний вес-это болезнь.

Многие прекрасно себя чувствуют в своем теле и довольно хорошо выглядят, почти гармоничны. Нужно лишь слегка подкорректировать и подправить ,чтобы стало все взаимосвязано ,но... Вот приходит день, когда они грубо разрушают гармонию жесткой диетой(потому что это модно ,китайские вещи не лезут своего размера или в глянцевом журнале модель звенит костями),что приводит к весьма негативным последствиям. Теряется здоровье, человек раздражается от постоянного аппетита, злится или грустит, исчезает улыбка, портится характер, что сказывается на общении с окружающими, которые, естественно, не собираются терпеть подобное обращение с ними и появляются конфликты, проблемы на работе, в школе, в семье. В конце концов, человек превращается в зануду-неудачника, зато тощего (если получится похудеть). От одного неумелого движения, случайно задевшего один камешек, который заскользил вниз, задев другой, который в свою очередь увлек за собой другой камень, родилась лавина. И вот уже камень за камнем летят вниз в ущелье, по пути задевая новые и новые спокойно лежащие камни, увлекая их за собой вниз. И чем дольше они летят, тем больше камней присоединятся к их полету. В конце концов, лавина камней с огромной скоростью обрушивается на беззащитного человека, совершенно не знающего как теперь выбраться из-под камней, придавивших его своей тяжестью. Одна проблема всегда тянет за собой другую. А вы удивляетесь, что случилось? Поэтому закройте глаза и прислушайтесь к чувствам, к телу, отбросьте навязанные стереотипы худобы. Так уж необходимо вам бежать за стремлением быть похожей на фотомодель?

Но если вы все же твердо решили похудеть, то мы вместе шаг за шагом добьемся желаемого. Я всегда с вами на страницах книги и чаще возвращайтесь к прочтыванию полезных советов.

Сейчас существует такое количество диет, что в них можно заблудиться, перескакивая от одной к другой в надежде похудеть или приобрести форму тела близкой идеальной. Тут и голодания, раздельное питание, перекусы, одноразовый прием пищи, сыроедение, зелено-белая диета. Но, не смотря на многообразие диет, проблема веса остается актуальной в современном мире.

Конечно, вы можете обратиться к профессионалам, доверив свое нежное тело их опытным рукам. Здесь выбор так же огромен – липосакция, оздоровительные центры, центры древней китайской или японской медицины, ультразвуковые процедуры и тому подобное, где обещают(но не всегда выполняют) 100% похудание без возврата лишних килограммов, которые все же возвращаются, довольно часто в намного большем количестве. Все эти дорогостояще и кратковременно, приходится вновь и вновь проходить такие процедуры.

Есть и другой вариант-это забросать организм таблетками для похудения, чаями, ананасами, что не только дорого, но и не всегда полезно. Почему такое происходит? Ответу коротко-это рынок сбыта, от вас ждут лишь денег, но так как вы не хотите просто так с ними расстаться, поэтому разрабатываются новые процедуры, изготавливаются вещи, снимаются лекарства. Все менеджеры, рекламщики (которые, между прочим, при создании очередного шедевра рекламы сотрудничают с психологами!) соблазняют вас быстродейственностью и самое главное для результата не нужно совершенно ничего делать! Вас эта команда бессовестно давит на вашу человеческую лень и жадность. Ведь большинство из вас хочет получить результат мгновенно-без затрат сил, тратя огромные суммы денег. Тем самым идя на поводу у хитрых деловых людей, продолжающих высасывать из вас новые порции денег, придумывая что-то новенькое. Некоторые безумцы, не имеющие достаточные материальные средства или потерявшие веру в чудодейственность широко разрекламированных новинок, начинают голодать, истощая организм и портя свою жизнь, счастье.

Почему-то когда мы худеем, то подходим к этому процессу однобоко только с физической стороны. Я же могу помочь вам похудеть, применяя физические и психологические занятия. Есть такой термин «упорядоченность», т. е. психологическая и физическая природа мира упорядочена, а не хаотична или случайна. Вы просто не сможете похудеть, если будете относиться к процессу похудения безответственно, по сколько нельзя совмещать хаотичные диеты, физические упражнения и психологические приемы, надеясь на получение положительного результата. Необходимо точно следовать порядку физических упражнений, приему пищи, психологическими приемами помогать улучшению результатов и держаться в рамках намеченного плана курса похудения. Только так и тогда вы добьетесь желаемого результата красивую внешность и притягательную форму плюс радость в жизни, притягивающую удачу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.