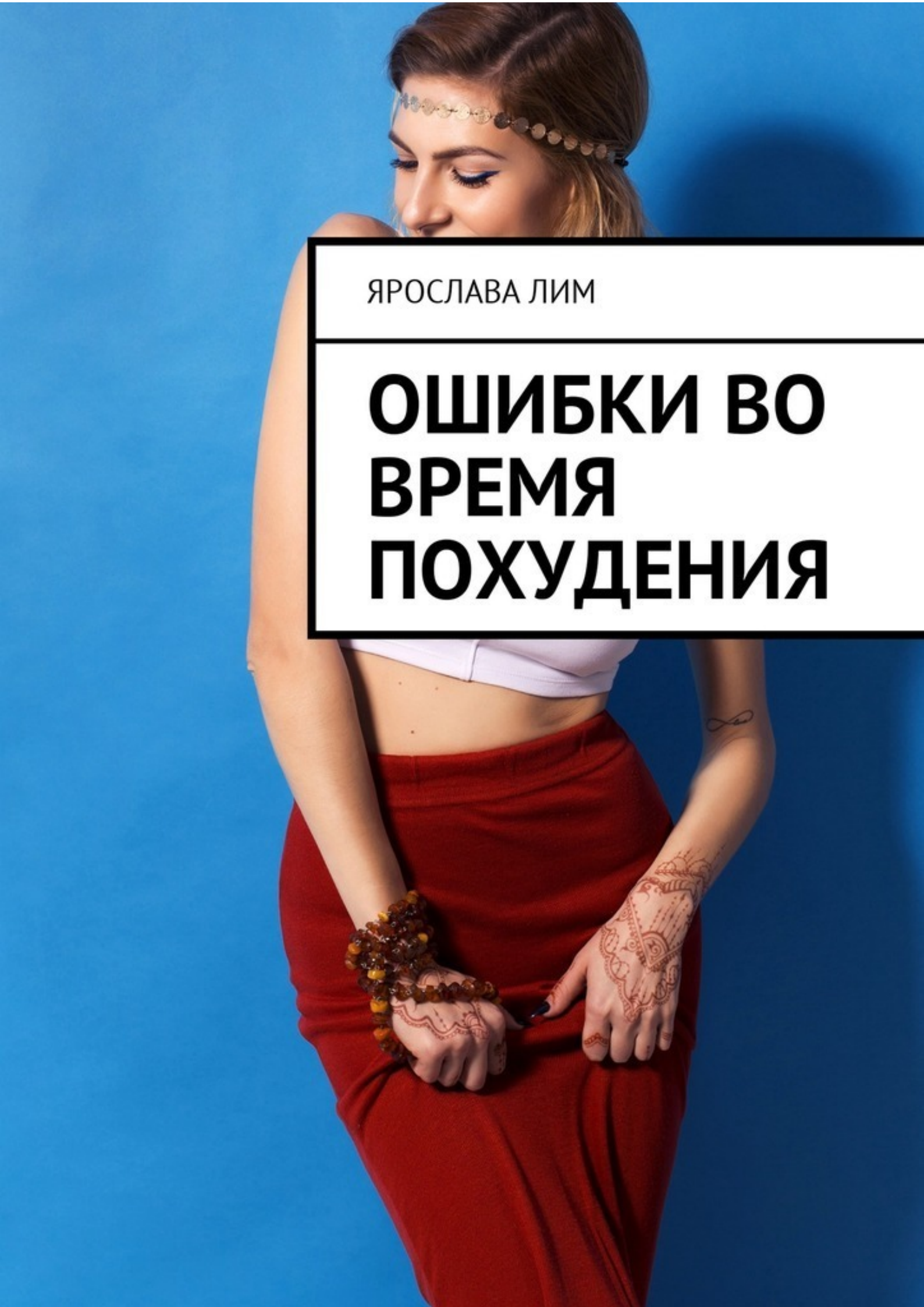

ЯРОСЛАВА ЛИМ

ОШИБКИ ВО ВРЕМЯ ПОХУДЕНИЯ

Ярослава Лим

Ошибки во время похудения

«Издательские решения»

Лим Я.

Ошибки во время похудения / Я. Лим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901434-4

Многие худеющие девушки сталкиваются с тем, что все их попытки сбросить лишний вес оказываются неудачными. Диетологи утверждают, что причина таких неудач кроется вовсе не в том, что эти девушки плохо стараются, а в том, что они допускают стандартные для всех худеющих ошибки. Если эти ошибки не допускать, то все обязательно получится.

ISBN 978-5-44-901434-4

© Лим Я.

© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Хочу все и сразу. Ошибка №1 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Ошибки во время похудения

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-1434-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая девушка желает иметь идеальную фигуру, но далеко не каждая может ею похвастаться. Как показывает практика, большинство девушек, имеющих лишний вес, не радуются сложившейся ситуации и хотят как можно скорее похудеть. Сидеть на какой-нибудь диете сегодня даже стало модным, а просторы интернета и женские журналы пестрят всевозможными советами по похудению.

Однако, несмотря на это, многие худеющие девушки сталкиваются с тем, что все их попытки сбросить лишний вес оказываются неудачными. Диетологи утверждают, что причина таких неудач кроется вовсе не в том, что эти девушки плохо стараются, а в том, что они допускают стандартные для всех худеющих ошибки. Если эти ошибки не допускать, то все обязательно получится.

Так вот, моя сегодняшняя цель рассказать вам об этих ошибках и тем самым помочь достичь заветной мечты обрести идеальную фигуру…

Хочу все и сразу. Ошибка №1

Самая главная ошибка всех худеющих – это, пожалуй, желание похудеть за очень короткий срок. Реклама средств для похудения обещает нам фантастическое уменьшение веса буквально за месяц. Но, помните, что это всего лишь реклама и не больше. На самом деле, если вы хотите худеть правильно, без ущерба для собственного здоровья, то снижение веса должно происходить постепенно: в норме считается нормальным терять 5—7 кг в месяц. От быстрого же похудения проблем будет больше, чем, собственно, от лишнего веса. И это не только скачки в обмене веществ, возможный гормональный дисбаланс, и авитаминоз, но и заметные ухудшения внешнего вида девушки, например, обрюзгшая кожа, растяжки, морщины и обвисания складок кожи. Поэтому всегда придерживайтесь норм сброса веса и не худейте быстро, так как желаемой красоты это все равно не принесет. Да и после стремительного сброса веса риск набрать все обратно намного возрастает, ведь организм не успевает перестраиваться на новый лад.

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.