

Елена Лобова

*В стране
Потерянных
килограммов*

*Минус
19,7 килограмма
за 4,8 месяца*

Елена Лобова
В стране Потерянных
килограммов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17854281
ISBN 9785447463328*

Аннотация

Автор книги раскрывает перед вами секреты стройности и красоты и даёт ответ на вечный вопрос: что добавить к своему рациону питания, чтобы вес стал снижаться? Как можно забыть о диетах, спортивных тренировках, отказах в любимых продуктах и приёме сомнительных препаратов и при этом оставаться стройной? Если вы обладаете лишним весом, как можно легко и просто избавиться от него раз и навсегда? Ответ на вопрос: «что можно съесть, чтобы похудеть?», вы найдёте в этой книге.

Содержание

В стране Потерянных килограммов	5
Дар вечной стройности	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**В стране Потерянных
килограммов
Минус 19,7 килограмма
за 4,8 месяца
Елена Лобова**

© Елена Лобова, 2016

Редактор Анастасия Алексеевна Лобова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В стране Потерянных килограммов

Минус 19,7 килограмм за 4,8 месяца.

Каждый из нас в детстве ждал Волшебника, который бы пришел, и решил бы разом все наши проблемы.

Ожидание такого волшебника нередко переходит и во взрослую жизнь: как бы было просто и здорово – доверить все свои проблемы кому-то, кто от них избавит...

Я могу стать для Вас Волшебником и решить ваши проблемы в области межличностных отношений, являясь психологом – психотерапевтом, я могу помочь вам на своих сеансах преодолеть скованность, неуверенность в себе, научу приёмам и техникам эффективного общения.

Если у вас есть проблемы с лишним весом, я тоже, как добрый волшебник смогу их решить.

Если у вас имеются сложности с внешностью, такие например, как угревая сыпь, вы можете решить их, также благодаря моим волшебным технологиям преодоления этих сложных ситуаций.

Тем, кто не верит в чудеса, скажу, что все мои разработки научно обоснованы и никаких чудес в моей практике нет – всё результат эффективной успешной практики и желания помочь людям – стать для них помощником в решении их проблем...

Эта книга посвящена тем, кто много лет безуспешно сражается с лишним весом, но злые килокалории всё равно нет-нет, да и проберутся в шкаф и ушьют одежду...

Не скажу, что страдала анорексией, всегда была «дамой в теле», сочной штучкой. Всегда много поклонников и воздыхателей...

Но как хочется прийти в магазин одежды... и чтобы там был только твой размер одежды.

Но не отчаивалась...

А вот после родов... нужно было, что-то срочно делать...

Итак... публикую, только те рецепты, которые оказались реальными, через которые я прошла в личном применении и получила стойкий эффект.

Когда слышу слово «диета» – хочется поселиться в своём холодильнике, набитым доверху пирожными и шоколадками.

Для людей, изучивших эту книгу от начала и до конца

не будет отказа в еде, они забудут слово «диета», они смогут позволить себе всё, что захотят, ведь в этой книге я раскрываю секреты питания – тот самый ответ на вопрос из серии женской логики: «что можно съесть, чтобы похудеть?» Теперь будет открыт перед вами, дорогие мои читатели!

Я не стану вдаваться в дебри диетологии или эндокринологии и эта книга, как вы уже успели заметить, отличается ото всех моих предыдущих романов – объёмных, рассудительных и философских.

В данной книге только конкретика и небольшой лёгкий сюжет для более точного восприятия информации. Для того чтобы книга не напоминала скучный и сухой словарь терминов... итак...

Дар вечной стройности

И снова это во мне. Эти комплексы. Это стеснение. Это наверно навсегда останется, даже если я буду весить 30 килограммов. Всё равно... это не на меня косо смотрят, это я косые взгляды ловлю. Собираю и коллекционирую. А если их и нет – додумываюсь... притягиваю... словно возмущаясь: а чего это вы? Затихли... давайте продолжайте... мне не привыкать!

Даже выслушав не достаточное количество эпитетов в свой адрес, ощущаю себя не в своей тарелке...

Элен вспоминала всё это с содроганием.

Теперь, когда я похудела, когда выгляжу так, как мне нужно, когда не осталось ни единого сомнения в том, что я – совершенство, что все методики работают и имеют стойкий и ощутимый эффект...

Только теперь обо всём могу рассказать вам, поскольку знаю, как это – убеждать себя, выдавать желаемое за действительное, но ты ведь знаешь, что это не так, ах... как бы кто не увидел лишнюю складочку, лишний килограмм. И ты гонишь всех прочь... ты и его прогнала... но если он ушёл... возможно так и было надо на тот момент.

Теперь ты стала такой потрясающей!!! Возможно, ты и была такой всегда... просто не замечала и не ценила... теряла себя в отражении других, не слышала свои ощущения, считая, что ты – не главное... важнее те или... тот, кто рядом... Как хорошо, что ты, наконец, поняла, что являешься наивысшей ценностью для самой себя и для Вселенной и для своих близких, тебе и с собой стало интересно и хорошо.

Элен снова погрузилась в мир своих воспоминаний...

– Да как же это?! – вспыхнула она в сердцах... – интересно... как бы я ощущала себя, если бы была самой стройной среди окружающих?

О... – перед взором Элен мелькали картинки её триумфа... её наслаждения жизнью и своей персоной... её самолюбования... а почему бы и нет?

Любовь к людям начинается с любви к самому себе.... к самой себе – самой наивысшей ценности на Свете...

Это было бы превосходно... наверное... Я бы ощущала себя отлично! Ведь я бы была всегда... красивая...

Я бы ловила на себе не косые взгляды, а восхищённые и восторженные... возможно даже завистливые. Но это уже не мои проблемы...

Я ведь тоже, (да-да... не скрою), я ведь тоже смотрю и вздыхаю... кому-то вслед...

Есть легенда, что до рождения люди стоят в очереди на Том Свете... кто за внешностью... кто за умом... кто за отличной фигурой...

Ну... почему... почему... почему мне не досталось... когда я стояла в очереди за стройной фигурой на Том Свете... наверное за чем-то я занимала очередь дважды... поэтому и...

Конечно всё в пределах нормы, когда держу себя в руках, но так надоело... Эти бесконечные диеты... эти истязания себя в тренажёрном зале.

Вот бы появился добрый волшебник и сказал: «Забудь! У тебя есть стройность навсегда... в полном твоём распоряжении! Когда твой размер одежды – 42 и везде только – твой!»

И тебе остаётся только выбирать из разнообразия, когда все поклонники – твои, а ты выбираешь лучшего. Из лучших.

А не из этих... вот уж ассортимент на зависть (никого сейчас не хочу обидеть), но не всегда на нашем жизненном пути

нам встречаются достойные нас люди...

К сожалению это именно так, а примеров – масса. Хотите оспорить моё мнение?

За кем в своё время не ухаживал человек, откровенно склонный к алкоголизму или наркомании или к расточительству или к жизни за счёт женщины?

И при этом рассматривал всё с позиции своего одолжения этой даме, что это он снизошёл, облагодетельствовал – честь ему и хвала за это, но не будем о грустном... Эта тема для моей следующей книги... кому предъявлять претензии... если сам «не вышел» (или думаешь, что не вышел), а наши убеждения иногда сильнее действительности... или думаешь: вот я – умница... красавица... с тремя высшими... почему не складывается... наверное перевелись настоящие (а может... перепились?) А возможно всё-таки дело во мне?

И начинаешь выискивать у себя те самые «достоинства», которые привлекают вот таких поклонников и воздыхателей и эти поклонники, даже не скрывают, что с тобой они, потому что у тебя есть деньги и достаток и они не прочь воспользоваться всеми благами, что ты им предоставишь в их полное распоряжение...

Вот так... многие мужчины сейчас рассуждают следующим образом: я до тебя снизошел, а ты ещё и приплачивай...

И встретив пару – тройку раз на своём жизненном пути, вот таких «экземпляров», начинаешь задумываться и искать... что же в тебе не так, а когда находишь – придираешься... выражаешь недовольство своей внешностью и думаешь: наверное, всё дело в двух-трёх лишних килограммах... ну... в пяти – шести... если бы всё было в норме, то наверно и в других сферах моей жизни всё бы наладилось. Возможно это и так, ведь как гласит закон: если в одной части жизни наступают положительные изменения, то и в остальных положительные изменения будут...

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.