

## Как я худела!!!

Послан Оля - 30/05/2009 20:35

---

Здравствуйте гости моего сайта!

Думаю эта тема будет интересна многим!

Я расскажу свой жизненный опыт!!!

Была я 61 кг!!! Даааааааааа уж ☺  
было и такое!!!

Очень хотела скинуть 4 кг..это был предел мечтаний, но ничего не помогало... на шейпинг ходила...ела одни яблоки...☺

Первое, что мне помогло, это эмоции, положительные..отрицательные...это не важно..главное чтобы сильные... но лучше конечно положительные... Это отбивает аппетит 100%, адреналин в кровь и всё... вы не хотите кушать!!! Но есть конечно такие люди, которые когда нервничают, наоборот начинают есть... мне повезло... кусок в горло не лезет!!

Я пошла на курсы вождения, адреналина там хватало!!! И время поесть не было... и поэтому когда лекции заканчивались, было поздно, я приходила домой и вместо того чтобы что то есть перед сном, а приходила я в 22-30, я занималась калланетиком.

Это ряд упражнений, что то взято из йоги, что то еще откуда-то. Мне эту зарядку переписала одна моя подружка. 40 мин спокойных, достаточно не напряжных занятий, 3 раза в неделю и результат не заставил меня ждать.

Через 2 месяца я весила 55 кг, и так привыкла заниматься, что продолжала заниматься и занимаюсь до сих пор. Через 3 месяца занятий я весила 54-53 кг. И это очень мне нравилось.

Конечно параллельно я соблюдала диету, с утра я ела 2 йогурта 0,1% жирности, в Обед творожок типа Даниссимо и 1 яблоко, и в 16-17 часов или творожок или йогурт. И это всё!!! Вечером калланетик!!!

Когда достигла первых результатов, позволяла себе после калланетика 300 гр винограда и горсть миндаля.

Да, это конечно жестко!!! Но мне очень помогло!!!

Хочу предупредить, что всё это я придумала для себя сама, ну кроме калланетика конечно!!!

Калланетик можно купить на диске или скачать в инете!!!

Потом случилось радостное событие в моей жизни, что прибавило мне 23 лишних кг... и стала я весить 75 кг. Когда моя радость родилась, 10 кг ушло конечно, а вот с оставшимися 13 кг я боролась опять же при помощи калланетика... и через 4 месяца после родов я влезла в свои вещи, которые носила до беременности.

Вот так я худела и сейчас держу себя в форме!!!

И вам желаю удачи!!!

Пишите свои истории, свой бесценный жизненный опыт!!!

Поделитесь с нами своими достижениями!!!

=====

### RE: Как я худела!!!

Послан admin - 07/06/2009 13:20

---

Вот бы мне так кг. 20 сбросить...

=====

### Re:Как я худела!!!

Послан Леночка1982 - 09/12/2009 19:01

---

Да здорово так похудеть! А я перед родами весила 68 кг (при росте 160 см), когда родила - ушло только 8 кг, но моя цель была - 48-49 кг, как было до беременности! И все, что мне помогло - это грудное вскармливание и ребенок-аллергик, когда мяско, чего нельзя. Я сбросила 21 кг, к годичку сына весила уже 47 кг, сейчас бросила кормить и стала к сожалению набирать, хотя и ем немного...Даже соблюдаю пост - не ем мясного и яичного, правда молоко пью и сыр ем (т.к. язва желудка), сейчас вешу 50 кг, вроде и норма при таком росте, но с 47 кг мне было так легко, так что снова хочу сбросить еще 3 кг! Собираюсь пойти на тренировку-степ. А еще помогает похудеть плавание, и отказ от сладостей и выпечки (хотя это ооочень трудно!). Еще можно сильно уменьшить порции, а еще получать от еды удовольствие, т.к. набивая желудок, не замечаешь, сколько съедаешь.. Еще не читать за едой и не смотреть телевизор. Ну и конечно мамочкам: кормить грудью - это самый легкий способ похудеть, особенно когда можно есть все! Надеюсь мои советы кому-нибудь пригодятся!

=====

### Re:Как я худела!!!

Послан detochka - 18/06/2010 06:12

---

Перефразируя Марка Твена скажу: нет ничего проще, чем начать худеть, я это делала тысячу раз. В итоге пришла к выводу-надо меньше есть. Раньше пробовала не есть после 5-помогало, много сбросила. Теперь что-то никак не получается. Сила воли (её отсутствие) играет не последнюю роль. Я, например, заедаю стрессы. А так как сейчас без работы, то этот стресс постоянно. Вот и утешаюсь. Калории считать как-то мучительно, не все блюда получается рассчитать, да и их вес на глаз не определишь, если только маленькие весы покупать. Белковая диета тоже как-то не по мне. Не люблю отказывать себе. Меня это вообще напрягает и в результате срываюсь. Так что для меня оптимальный вариант не есть после 4 или 5. "Совы" могут и после 7 не есть.

**Re:Как я худела!!!**

Послан Оля - 18/06/2010 06:27

---

Еще отличный способ похудеть - ВЛЮБИТЬСЯ! ☺

Адреналин, много секса, и уже точно не до еды: всё это в комплексе очень способствует похудению. ☺

=====

**Re:Как я худела!!!**

Послан detochka - 22/06/2010 08:07

---

Для меня состояние влюблённости тоже определённый стресс. А я их заедаю.

=====

**Re:Как я худела!!!**

Послан Оля - 22/06/2010 08:16

---

Да бывает такая особенность организма! А у меня наоборот, когда стресс, переживания, кусок в горло не лезет.

=====

**Re:Как я худела!!!**

Послан S0SMOS - 03/01/2011 11:38

---

Мне лично нравится трехдневная «Жидкая диета», во время которой вместе с чистой Хваловской водой, чаем и кофе (без сахара), вы будете выпивать около 3 л жидкости в день. При этом калорийность вашего рациона не должна превысит 1300 ккал.

Взрослому человеку, ведущему сидячий образ жизни, необходимо в среднем выпивать не меньше 1,5 л воды в день. На каждый килограмм массы тела должны приходиться 30—40 мл воды. Помните: ограничивая себя в жидкости, мы создаем искусственный дефицит воды. В результате наши почки не могут работать на полную мощность, и часть их работы перебирает на себя печень. Поскольку основная функция этого органа

метаболизм жиров, перегруженная печень перестает справляться с возложенной на нее ответственной задачей, и поступающий с продуктами питания жир уже не успевает переводиться в энергию, а откладывается про запас в жировые депо.

=====