

A woman with brown hair, wearing a white crop top and a red skirt, is shown from the waist up. She has henna designs on her hands and a headband with gold coins. She is looking down and to the left. The background is a solid blue color.

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.