



Александра Аэнга

**ПОХУДЕНИЕ КАК  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Как сохранять фигуру склонным  
к полноте многие годы после  
похудения

**Александра Аэнга**  
**Похудение как образ жизни.**  
**Как сохранять фигуру**  
**склонным к полноте многие**  
**годы после похудения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25015718](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25015718)*  
*ISBN 9785448549366*

**Аннотация**

В данном пособии мы выясним, как удерживать нормальный вес после похудения, голодания, диеты на протяжении всей жизни. Я очень люблю вкусно покушать и всегда была склонна к полноте, к тому же давно не молода (35 лет). Худышкой меня не назовешь, но мой вес на протяжении многих лет (более десяти лет) в норме – 55 кг при росте 160 см. Свои фотографии прилагаю.

# Содержание

Вводная глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Похудение как образ жизни Как сохранять фигуру склонным к полноте многие годы после похудения**

**Александра Аэнга**

© Александра Аэнга, 2018

ISBN 978-5-4485-4936-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В данном пособии мы выясним, как удерживать нормальный вес после похудения, голодания, диеты на протяжении всей жизни. Я очень люблю вкусно покушать и всегда была склонна к полноте, к тому же давно немолода (35 лет). Худышкой меня не назовешь, но мой вес на протяжении многих лет (более десяти лет) в норме – 55 кг при росте 160 см. Свои фотографии прилагаю. В этом руководстве я поделюсь секретами, как есть абсолютно всё (фаст фуд, консервы, жирное мясо, пирожные и прочее) и легко контролировать свой вес в нужных рамках.

# Вводная глава

Вам советуют заниматься спортом, отказаться от тяжёлой и многокалорийной пищи (масло, орехи, конфеты, сало), делать разгрузочные дни, придерживаться идеального здорового питания, избегать стрессов, пить много воды? Всё это полная ерунда.

Секреты удержания веса в норме очень просты и они не запрещают есть всё что угодно и сидеть на диване, вместо того чтобы часами тренироваться в спортзале. В основном это приучение не получать наслаждение от еды, а принимать её как необходимое для жизни явление. Как подзарядку, как нечто необязательное, как что-то совсем не значимое. Нельзя делать из неё культ, нельзя стремиться «съесть что-то вкусненькое», нужно научиться быть солдатом – есть быстро, «сколько дадут» и не задумываться о качестве еды. Эти незатейливые тайны стройной фигуры мы разберём более тщательно и подробно по пунктам.

**Темы и пункты, которые мы будем с тобой (ведь можно на ты?) рассматривать в данном руководстве:**

График по которому нужно жить и есть.

То, чего точно нельзя делать для похудения и сохранения веса в норме. Алкоголь, рвота, слабительное, специальные препараты, клизмы, вода.

# 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.