

ЧУДО ДИЕТА

Ответы на вопросы

- Татьяна, если можете, посоветуйте хорошую диету, очень хочется хорошо выглядеть и чувствовать себя, а избыточный вес способствует плохому самочувствию, вызывает большие комплексы. Я уже пробовала много диет и всевозможных препаратов на похудание, но после них ещё больше поправилась. И каждая диета сопровождалась плохим самочувствием, депрессией. Потеряла всякую надежду избавиться от лишнего веса, помогите, если можете.

Заранее благодарю.

Ната А. S. F.

Ната, в вашем случае, наверное, было бы разумно сходить к доктору и проверить, что происходит с вашими гормонами, возможно это причина, по которой вы набираете лишний вес.

Очень трудно отказать себе, когда вокруг столько вкусного, иногда из-за стресса человек кушает просто автоматически, даже не замечая что ест и сколько. Это проблема не сегодняшнего дня, так было всегда. Постепенно стенки желудка растягиваются, объём его увеличивается и человек начинает испытывать всё чаще чувство голода. И незаметно для себя, из состояния-мы едим, что бы жить,- мы переходим в состояние – мы живём, что бы есть,- а результат - плачевный анекдот на яву, когда приходит женщина к портному, он её измеряет и видит: объём груди-100см., объём талии-100см., объём бёдер-100см. Озадаченный портной чешет затылок и спрашивает у заказчицы: «извините, а где будем делать талию?». А нам ведь так хочется, чтобы пропорции молодости никогда не покидали нас, нам так нравится, что бы нас встречали только одобряющие и восторженные взгляды наших родных и друзей и, что бы наши объёмы не сливались в единый показатель.

Если вы будете использовать диету, которую я вам хочу представить, то ваши пропорции, поверьте, обретут вполне видимые очертания, без лишних, так отравляющих жизнь килограммов. За одну неделю, конечно, Дюймовочкой вы не станете, но необходимое количество килограммов потеряете без лишнего труда.

В этой диете присутствуют и хлеб, и варенье, и фрукты, без которых любая диета кажется нам пыткой. Я проверила её на себе, работает исключительно. Обычно я не могу сидеть на диете больше 1дня, она меня начинает раздражать, а эту я использую уже четыре месяца с удовольствием, и оставляю её пока не собираюсь, она чудесно себя зарекомендовала. За это

время я похудела на 12 килограмм. Надеюсь, что вам, эта чудесная диета, тоже понравится. Ощутимый сброс веса происходит в первые недели диеты, затем похудание начинает идти медленнее, но торопиться некуда, ведь кожа должна иметь время, что бы подтянуться, а не висеть. Но даже по 2 килограмма в последующие недели-это великолепно.

Постепенно, ваши комплексы уйдут и вы полюбите себя, ведь на вас будет любо-дорого смотреть. А когда вы себя начнёте любить, то и притягивать к себе начнёте только любовь, ведь подобное притягивает подобное.

Диету я энергетически зарядила, что бы вы получали от неё только удовольствие.

Прежде, чем вы к ней приступите, хочу дать **несколько рекомендаций**, которые касаются в общем-то не только диеты, а нашей культуры питания в целом.

- Огромное влияние на наше состояние здоровья оказывает Луна. Мы находимся в прямой зависимости от её фаз, поэтому начинать любую диету лучше всего после полнолуния, через 2-3 дня, т.к. следующие две недели, Луна постепенно убывает, соответственно, и мы, вместе с ней, начинаем уменьшать свой вес. В это время можно отойти немного от любой диеты и позволить себе немного лишнего.

- Необходимо помнить, что в период роста Луны, мы увеличиваемся вместе с ней, поэтому после красивого тоненького серпика на небе, следующие 2 недели стоит обратить внимание на то, что мы кладём в рот.
- Пейте соки или кушайте фрукты за 1 час до еды или через час после еды, таким образом вам удастся избежать дискомфорта в кишечнике (вздутие, газы).
- Пейте жидкость: чай, кофе, молоко, за пол часа до еды или пол часа, после еды, тогда не появится тяжесть в желудке.
- Очень полезно для организма, ужинать, не позже 6 часов вечера.
- Старайтесь, по возможности, тщательно пережёвывать пищу (30-33 раза), куда спешить, ведь сели кушать. Таким образом много не съедите, процесс насыщения произойдёт намного быстрее, чем если вы просто заглатываете кое как прожёванное. Постепенно начнёт приходить в норму перестальтика кишечника (избавитесь от запоров). А если хотите помочь себе с этой проблемой побыстрее - за 2 часа до сна (если у вас нет проблем с кислотностью), выпейте 1 стакан кефира, добавив в него и размешав 1-2 столовые ложки любого масла, которое любите (оливковое,

кукурузное, подсолнечное), но не сливочное. Масло в кефире практически не чувствуется, пьётся легко.

- Старайтесь никогда не кушать мясо с кровью. Когда животное ведут на бойню, оно чувствует смерть (какой бы безболезненной она ни была) и боится, в результате уровень адреналина в крови увеличивается, и кровь, таким образом, несёт информацию о смерти. Мы становимся агрессивными, раздражительными, впадаем в панику, депрессию.
- Официальная медицина утверждает, что уровень potassium в крови после 40 лет снижается, т.е. могут появиться судороги, слабость в ногах, а при любой диете - это происходит довольно таки часто. Можно сходить к терапевту и попросить направление на анализ крови. «Potassium» dietary supplement можно купить в любом магазине без рецепта.

Ну, а теперь, когда вы запаслись всеми рекомендациями, можно перейти к чудесной диете. Кушайте и худейте на здоровье!

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- Завтрак- 1 апельсин, варёное яйцо, 1 кусочек хлеба, стакан молока или стакан чёрного кофе.
- Обед- бутерброд с курицей, низкокалорийным майонезом и овощами, стакан овощного сока.
- Закуска- яблоко
- Ужин- варёная рыба с майонезом, печёная картошка с капустным салатом (без жирных заправок), стакан молока.

ВТОРНИК:

- Завтрак- тарелка любой каши, стакан молока или стакан кофе.
- Обед- порция салата без заправки, бутерброд с благородной рыбой, стакан чая.
- Закуска-банан.
- Ужин- порция куриной грудки без кожи с отварным рисом, помидорами и фасолью (без майонеза и жиров), стакан молока.

СРЕДА:

- Завтрак- половинка грейпфрута, стакан кефира с ломтиком хлеба.

Обед- 100 грамм лосося с майонезом и салатом, 2 тоста, яблоко.

Закуска- компот или несладкий чай.

Ужин- порция постной говядины с кабачками и фасолью, приправленными нежирным маргарином, чай.

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак - сириал с молоком или с кефиром, или с водой, веточка винограда, чай.

Обед- бутерброд с курицей, овощами и низкокалорийным майонезом, стакан молока.

Закуска- кефир.

Ужин- котлета, печёный картофель, салат, кефир или кофе.

ПЯТНИЦА:

Завтрак- любая каша, банан, молоко.

Обед- большой салат с растительным маслом, подсушенный тост, кофе.

Закуска-порция цветной капусты и моркови, стакан кефира.

Ужин- рыба с тушеной капустой и кусочком хлеба, чай.

СУББОТА:

Завтрак- рис, кефир, компот из персиков или кофе.

Обед- овощной сок, бутерброд с курицей, порция тёртой моркови и кусочек сыра.

Закуска- порция свежих ягод или фруктов.

Ужин- порция постного мяса с рисом и салатом.

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

Завтрак- яйцо всмятку, хлеб с вареньем, чай, груша.

Обед- горячий бутерброд с сыром, стакан молока.

Закуска- банан.

Ужин- рыба, овощи тушеные со сметаной, чай.

Теперь только нужно заранее купить необходимые продукты и, в добрый час, ваша мечта в ваших же руках.

Желаю удачи!!!

О результатах можете сообщить по телефону:
(408)730-4586

Мир Вашему Дому!

**С уважением и любовью
Татьяна Трофимова**

www.tatianahealingcenter.com

-здесь вы можете прочесть мои статьи на русском языке.