

## 5 секретов похудения от Тани Рыбаковой

**Пусть Говорят**

Татьяна РЫБАКОВА (г. Москва)  
**похудела на 51 кг!**

Возраст — 21 год	<b>ОБЪЕМЫ СЕЙЧ</b>
Рост — 165 см	Грудь — 84 см (-38)
Вес сейчас — 54 кг	Талия — 65 см (-28)
Держится 2 года	Бедра — 91 см (-27)

**Скажи вредным диетам «нет»**  
Кто-то скажет: «Подумавешь, сбрыла 51 кг за 4 года, что в этом такоДа, я согласна, срок действител

ИМЕТЬ ХОРОШУ ФИГУРУ НИКОГДА ПОЗДНО

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

# 5 секретов похудения

Хочешь похудеть – делай это правильно!

© 2013 Татьяна Рыбакова

## 5 секретов похудения от Тани Рыбаковой

У тебя лишний вес?  
Ты хочешь похудеть?  
Хочешь красивую фигуру?

Привет! Я Таня Рыбакова и у меня получилось **похудеть на 55 килограмм!**

Получится и у тебя – внимательно прочитай эту мини-книжку и выполни все 5 советов.

Это поможет тебе достичь цели – избавиться от лишнего веса!

«5 секретов похудения» - это краткое руководство к действию. Это конкретные шаги, которые приблизят тебя к достижению успеха!

**Пора худеть!**



## Секрет №1: Мотивация

Как правило, если ты толком не понимаешь, для чего тебе надо худеть, то ничего и не получится.

Поэтому - немедленно найти себе 5 мотивов, которые будут стимулировать тебя! Найди их, запиши их так, чтобы видеть их каждый день, помни о них – и они будут тебя мотивировать.

Вырежи из журнала красивые фото платьев, которые ты сможешь одевать с твоей новой фигурой. Поставь на рабочий стол компьютера или на смартфон картинку с пятью словами, каждое из которых будет обозначать твой желанный мотив.

**СДЕЛАЙ ЭТО!** Тебе нужно постоянно иметь перед глазами свою цель и понимать причины, по которым ты хочешь её достичь.

Пример: самый простой мотив – чувствовать себя здоровой.

Подумай и о том, как много ты сможешь носить разной одежды, когда похудеешь, как улучшатся твои отношения с противоположным полом!

Получилось у меня – значит, получится и у тебя!

Просто представь, какое у тебя будет стройное тело, когда ты сбросишь лишний вес!

**Действуй!**

## Секрет №2: Правильное питание

Забудь о сахаре и мучном. Немного сладостей можно позволить себе до 12 часов, ведь за день организм все это успевает переработать!

Преимущественно начни питаться белковой пищей, пить много зеленого чая. Очень спасает обезжиренный творог, потому что после него долго не хочется есть.

Включи в свой ежедневный рацион разнообразные овощи в сочетании с куриной грудкой или тунцом. Скажи привет кефиру и зеленым яблокам вместо перекуса пирожками или шоколадками. Ешь часто, но понемногу, а также старайся делать так, чтобы последний прием пищи был за 3-4 часа до сна.

Сделай как я – у меня была большая сумка, которая сопровождала меня везде. В сумке – контейнеры с огурцами, помидорами, отварным рисом, курицей, яблоки. Питаться правильно – не трудно, трудно только мозги свои на это переключить. Главное начни – ничего жирного, жареного, никаких полуфабрикатов и фастфуда. Открой для себя чечевицу, дикий рис. На ужин, например, приготовь паровую рыбу с зеленой фасолью и бурым рисом.

Между завтраком, обедом и ужином – перекусы: яблоко, орешки, кефир. Если обедаешь не дома, то продумай места, где можно взять ту же гречку с курицей и овощами. И спокойно обедай, даже сидя напротив человека, который поглощает вредные вкусности. Сладкое можешь иногда себе позволить, но в основном на десерт выбирай фрукты, летом – ягоды.

Я уже привыкла так жить и совершенно не могу представить себя на диване, жующей бутерброд с сыром. И у тебя получится!

### **Чтобы похудеть – надо есть!**

## Секрет №3: Спорт

Немедленно внедри в свою жизнь зарядку/растяжки/фитнес/бег/йогу - что угодно из спорта, лишь бы это тебе нравилось и приносило пользу.

Предупреждаю: без спорта ты будешь выглядеть плачевно даже после того, как сбросишь много килограммов.

Прибери себе абонемент в фитнес-клуб и занимайся. Там ты можешь найти великолепную помощь в виде советов опытного тренера, а также разнообразить свои будни походами на занятия по сайклу и в бассейн. Если нет денег на фитнес-клуб, занимайся дома по видео или тренируйся на улице – неважно как! Любая активность это хорошо!

Чаще ходи пешком. Используй и другие увлечения, как и я – велосипед, ролики, даже самокат! Введи в свою жизнь разумные занятия спортом и все еще больше изменится к лучшему!

Прекрасное отражение в зеркале этого стоит!

Спорт – это самый простой способ чувствовать себя здоровой, гибкой, и при этом сбрасывать лишний вес!

**Будь энергичней!**

## Секрет №4: Забудь о диетах

Наверное, это мечта любой девушки есть что угодно и не толстеть, а к тому же при всем этом иметь великолепную фигуру. Но, это точно не мой случай, и, вполне возможно, не твой.

Не увлекайся большим количеством всевозможных диет, не сиди на кефире и яблоках, не ешь одни овощи на протяжении недели, не пытайся исключить углеводы вообще - эффект от подобных диет будет совсем недолгим.

Как только начинаешь питаться как обычно - килограммы часто возвращаются и приносят с собой еще больше, чем было до диеты.

Подобные диеты довольно трудные, девушки срываются, и результат сводится к минимуму. Помимо этого, начинают слоиться ногти, появляются секущие концы волос, усталый вид лица, а также мешки под глазами. Начинает часто болеть голова, устаешь, даже если ничего толком не делаешь, нет сил на занятия спортом.

Вспомни еще раз про секрет №4 - правильное питание! Питайся каждые 3-4 часа и по чуть-чуть. И не терзай себя изнуряющими диетами!

**Питайся правильно!**

## Секрет №5: Волшебная таблетка

«ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ» не существует.

Любой «25-й кадр», «Слендер» и т.п. – это обман и мошенничество.

Надо работать. Повторяю, и, пожалуйста, прими это как факт - только правильное питание и спорт помогут тебе сбросить лишний вес.

Изучай информацию – ставь цель и действуй!

Если не можешь сделать это сама - то найди того, кто тебе поможет.

Помни – вместе становиться стройной гораздо легче!

**Начни прямо сейчас!**

## На заметку

Хочешь узнать о похудении больше – заходи на мой сайт - <http://tanyarybakova.ru/>

Рекомендую заглянуть в раздел «Вопросы и ответы» - <http://tanyarybakova.ru/qa/> - там ты всегда сможешь задать вопрос лично мне, а также посмотреть, какие вопросы интересуют других.

Послушать мои подкасты вы можете на моем авторском канале - <http://tanyarybakova.podster.ru/>

Много познавательных видео размещено на моём канале в YouTube - <http://www.youtube.com/user/tanyarybakova>

Остаться со мной В Контакте вам поможет мой паблик - <http://vk.com/tanya.rybakova> - очень рекомендую подписаться.



**ПОРА ХУДЕТЬ!  
НАЧНИ ПРЯМО СЕЙЧАС!**