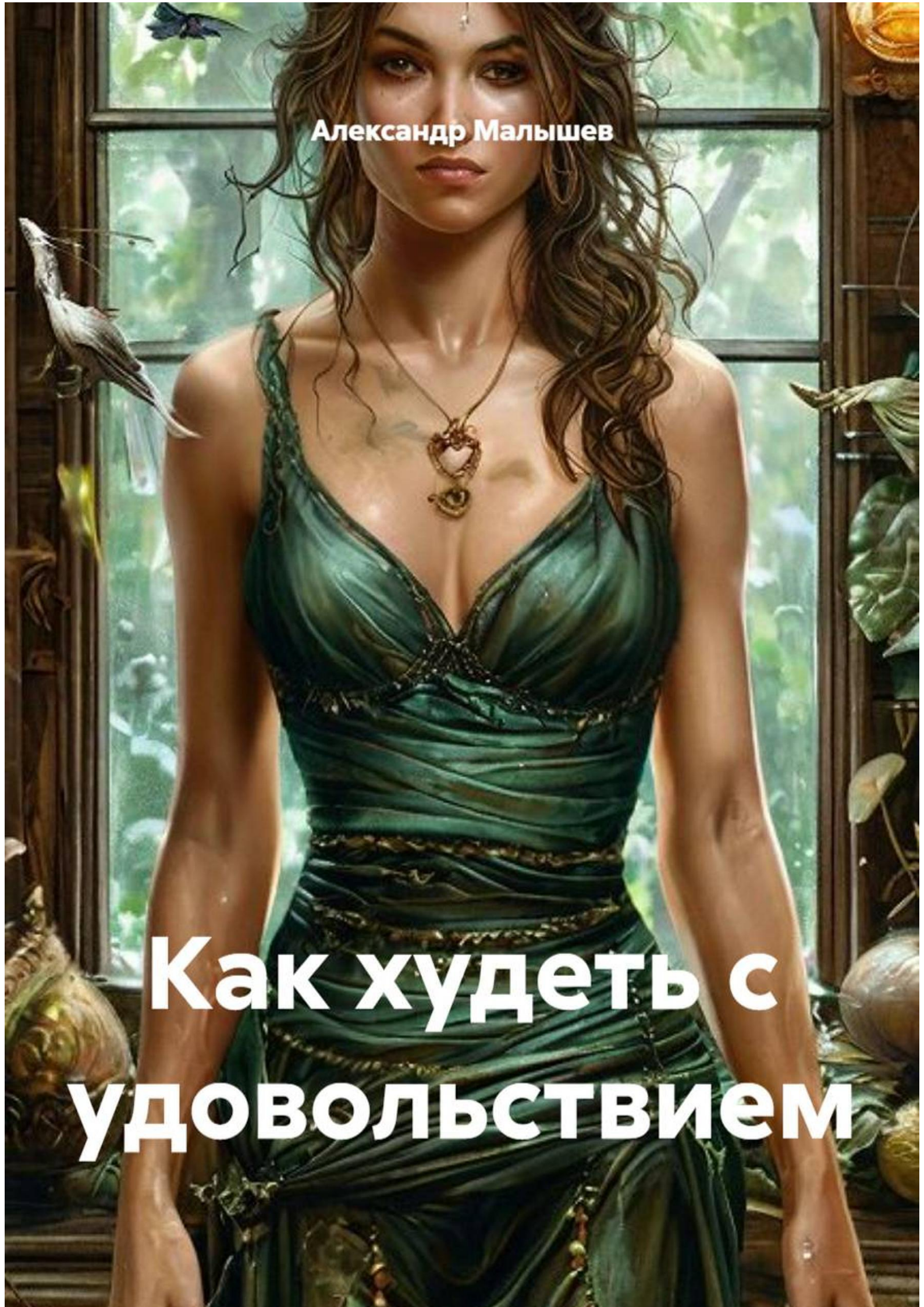


A woman with long, wavy brown hair and a serious expression stands in front of a large window. She is wearing a dark green, draped, sleeveless dress with a gold belt and a gold necklace with a heart-shaped pendant. The background is a lush jungle scene visible through the window, with a blue butterfly and a white bird perched on a branch to the left. The overall style is artistic and detailed.

Александр Малышев

Как худеть с удовольствием

Александр Малышев

Как худеть с удовольствием

«Автор»

2026

Малышев А.

Как худеть с удовольствием / А. Малышев — «Автор», 2026

Мы так привыкли, что стройность — это непременно лишения, голод, жесткая дисциплина и война с собственными желаниями. Мы худели с отвращением, со злостью, с чувством вины за каждый съеденный кусочек. И эта дорога почти всегда приводила нас обратно — к усталости и разочарованию. А что, если я скажу вам, что можно иначе? Представьте состояние, когда вы не сражаетесь со своим телом, а становитесь ему лучшим другом. Когда процесс преображения наполнен не скрежетом зубов, а тихой радостью и заботой. Вы пробуете жизнь на вкус, а не заедаете стресс. Вы выбираете движение, от которого поёт душа, а не скрипят суставы. С каждым днем вы не теряете что-то важное, а приобретаете легкость, сияние в глазах и ощущение, что заботиться о себе — это высшая форма наслаждения. Этой философии — искусству худеть с любовью и нежностью к самому себе — посвящена целая книга. Потому что тема оказалась слишком глубокой и прекрасной, чтобы уместить её в одну короткую статью.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александр Малышев

Как худеть с удовольствием

Глава

Предисловие

Помните это чувство, когда вы в очередной раз запикиваете в себя безвкусный лист салата, глядя на него почти с ненавистью? Или когда заставляете тело двигаться через силу, потому что «надо», а внутри всё сжимается от тоски? Мы так привыкли, что стройность — это непременно лишения, голод, жесткая дисциплина и война с собственными желаниями. Мы худели с отвращением, со злостью, с чувством вины за каждый съеденный кусочек. И эта дорога почти всегда приводила нас обратно — к усталости и разочарованию.

А что, если я скажу вам, что можно иначе? Представьте состояние, когда вы не сражаетесь со своим телом, а становитесь ему лучшим другом. Когда процесс преобразования наполнен не скрежетом зубов, а тихой радостью и заботой. Вы пробуете жизнь на вкус, а не заедаете стресс. Вы выбираете движение, от которого поёт душа, а не скрипят суставы. С каждым днем вы не теряете что-то важное, а приобретаете легкость, сияние в глазах и ощущение, что заботиться о себе — это высшая форма наслаждения.

Этой философии — искусству худеть с любовью и нежностью к самому себе — посвящена целая книга. Потому что тема оказалась слишком глубокой и прекрасной, чтобы уместить её в одну короткую статью. Там, на её страницах, вы найдете не просто систему, а настоящий гимн бережному отношению к своей душе и телу.

Прямо сейчас вы стоите на пороге удивительного открытия. Вы наконец-то сможете худеть с удовольствием. С радостью, от которой хочется улыбаться своему отражению. С любовью к себе — такой сильной, что ею захочется делиться со всеми окружающими. Забудьте слово «отвращение». Впереди — только свет, тепло и счастливое «Я могу!». Добро пожаловать в ваше новое путешествие.

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.