

марта ми

похудеем ?



Марта Ми
Похудеем?

«Автор»

2026

Марта Ми

Похудеем? / Марта Ми — «Автор», 2026

Эта книга про то, как стать стройным без диет. Как питаться так, что бы всегда оставаться красивыми, здоровыми и бодрыми. Подойдёт тем, кто хочет похудеть успешно и комфортно.

© Марта Ми, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Похудеем?	5
Вступление	5
Раздраконила в себе стройность!	6
Намерение быть стройной	7
Мне это даётся легко!	8
Перед сном	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Марта Ми Похудеем?

Похудеем?

Вступление

Дорогие читатели, автор этой книги не диетолог и не врач, а обычная женщина, у которой за каких-то три с половиной года размер одежды с «XS» вырос до «L». И на горизонте маячил «XL».

Возникли тревожные мысли: а что потом, «2XL»? «3XL»?

И как это так получилось, что этот торт и вон тот вот пышный пирог с курочкой сами ко мне на стол попали. Ну, прямо скатерть-самобранка настоящая!

Пару раз сидела на диетах и поняла – мне они не нужны, а потом ещё, как следствие, эти неизбежные страдания по лишней съеденной булочке, нет.

Поняла, что надо работать с мыслями и установками в голове. Ведь набрала-то я лишний вес не столько потому, что много ела и мало двигалась, а потому что ещё и заедала таким образом какие-то свои эмоции, чувства, страхи. К тому же, заедала не той пищей, которая помогала бы, ну, если не похудеть, то хотя бы не набрать лишнего.

Начала разбираться по теме, читать, собирать информацию. Что-то мне подошло, что-то нет.

Как результат, получилась эта краткого удобного формата книга, в которую всегда можно заглянуть, почитать и помочь самой себе.

Делюсь здесь личным опытом похудения и рассказываю о том, как сбросила лишний вес без диет.

Раздраконила в себе стройность!

Попались как-то на глаза фото, где я стройная. Сравнила себя «до» и «после». Найди различия, как говорится.

Вспомнила, как в походах легко поднималась в гору. А не вот это вот всё, с одышкой и учащённым сердцебиением, когда с лишним весом тяжело уже даже и по лестнице подняться.

И это в моём-то среднем возрасте! А что же будет дальше?

Тогда и решила, что надо худеть.

Подглядела в соцсетях у людей — а как это они так красиво и подтянуто выглядят. Почитала советы и рекомендации про питание.

Всё оказалось не так-то страшно, как я себе напредставляла.

Поняла, что смогу!

Раньше постоянно находила для себя отмазки и отговорки вместо того чтобы поверить в свои силы и похудеть.

Считала, что стройное тело — это про тех, кому с генами повезло, а у меня, дескать, просто метаболизм какой-то другой.

В этой книге не будет про сельдереевый суп, про «не есть после 18:00» или про какие-то новомодные диеты.

Здесь будет про то, что **я ни в коем случае не должна быть голодной, чтобы бы быть стройной.**

Ведь стройное тело — это не про страдания. Это про отлаженный рацион питания такими продуктами, которые не откладываются лишними килограммами.

Я уже стройная, а потому не на диетах, не мучаю организм голодом, а просто привожу свой рацион в порядок, в соответствии с тем, что меня мой внешний вид устраивает. И неважно сколько у меня сейчас лишних килограммов.

Раньше, считала, что у меня нет силы воли, необходимой поддержки или времени, чтобы похудеть. Но, если я уже стройная, то это ведь не потребует какой-то специальной поддержки или силы воли, или времени.

Я сказала себе: *«дорогая, ешь всё, что хочешь, но гляди, что ты ешь».*

Вот и получается, что я ела и худела. Никаких диет и ограничений.

Намерение быть стройной

В какой-то момент осознала необходимость иметь твёрдое намерение захотеть быть стройной, чтобы похудеть и вернуться к своей природной фигуре.

Стала говорить себе: **«я стройная», «я ем здоровую и полезную пищу».**

Поначалу чувствовала внутреннее недоверие к этим фразам. Поняла, что это нормально.

Однако надо было дать подсознанию познакомиться с этими словами, ощутить их и впоследствии пропитаться ими.

Это и стало началом внушения себе нужных установок.

Например: *«мой размер одежды “XS”», «я становлюсь стройнее».*

В этом процессе следовало избегать частицы *«не»*. Например, вместо фразы *«я не ем чипсы»*, говорила *«я ем орехи»*. Или, вместо фразы *«я не ем пироги на ночь»*, говорила *«я ем пироги утром»*.

Избегала фраз со словом *«худею»*. Ведь подсознание могло воспринять это слово, как что-то негативное, связанное с тяготами, трудностями и невероятными усилиями.

Как только прекратила считать себя той, у которой нет стройного тела, как только перестала акцентировать внимание на том, что у меня есть лишние кило и как только переключила внимание на другие стороны жизни, вес начал уменьшаться.

Мне это даётся легко!

Я вообще перестала уделять внимание теме похудения. Прекратила смотреть на мир и людей через такую призму. Прекратила мыслить так будто не **уже** стройная, а **ещё только** худею.

Решила мыслить из состояния изобилия, а не дефицита.

И ещё сказала себе: **«мне это даётся легко»**.

Подсознанию нужно было знать, что никаких эксцессов не предвидится, что всё комфортно и спокойно. Никаких ограничений в еде или голодовок.

Как только поверила, что уже стройная, как только перестала переживать по поводу того, что у меня есть лишний вес, то мир вокруг всем, чем только можно способствовал соответствовать моему внутреннему состоянию стройности.

Встречались люди, как мотиваторы, которые рассказывали о том, как они питаются, чтобы выглядеть так здорово. Попадались обрывки поддерживающих фраз на эту тему. Даже фитнес-клуб, по соседству, сделал выгодное предложение на годовой абонемент.

Перед сном

Есть мнение, что устойчивая привычка формируется за 21 день. Выходит, что и отвыкнуть от чего бы то ни было можно тоже за этот срок.

А раз перед сном самое лучшее время для работы с подсознанием, значит, в это время нашим мозгом лучше усваиваются полезные установки. Почти как запись новой пластинки.

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.