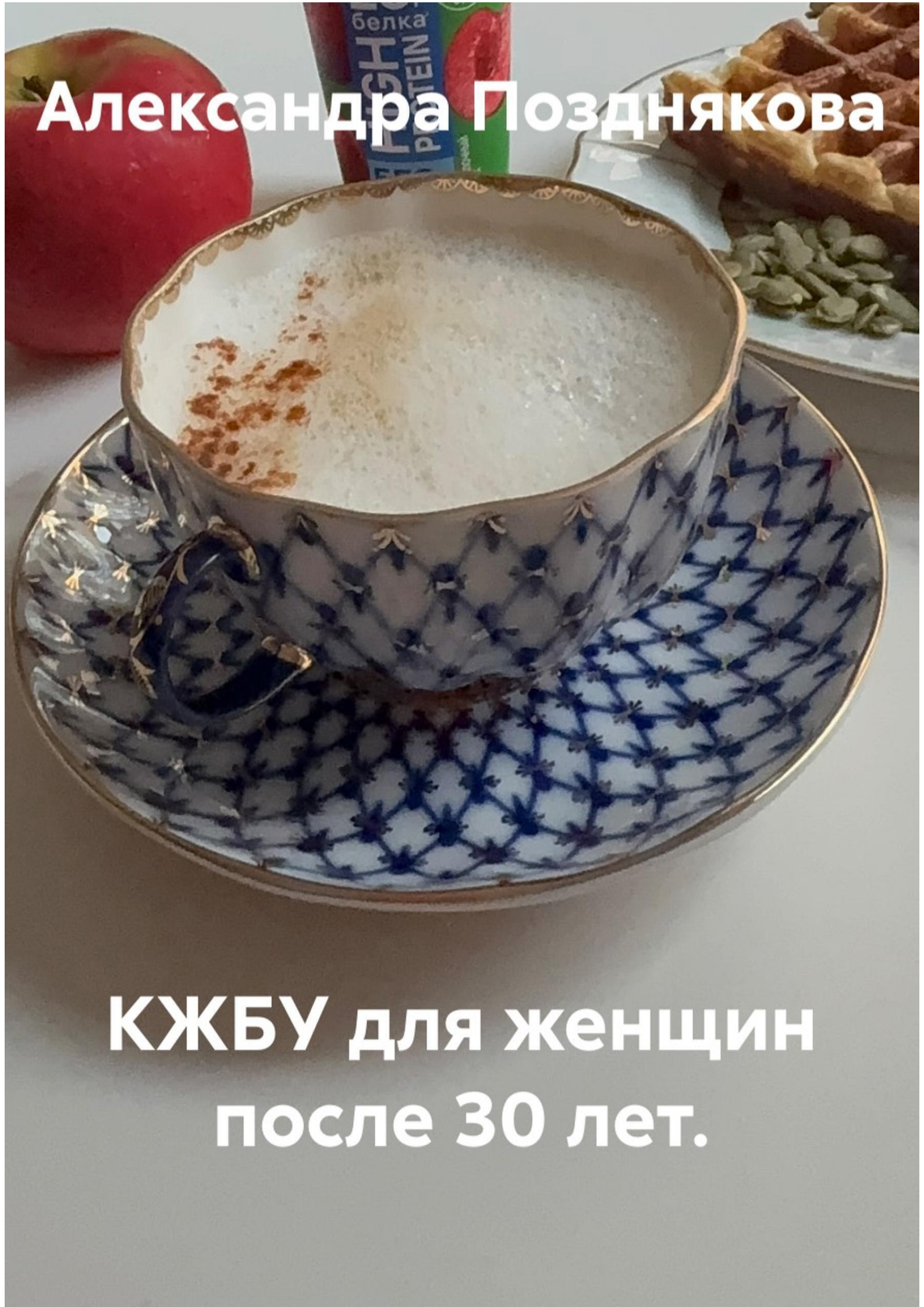

Александра Позднякова

КЖБУ для женщин после 30 лет.

Александра Позднякова

КЖБУ для женщин после 30 лет.

«Автор»
2026

Позднякова А.

КЖБУ для женщин после 30 лет. / А. Позднякова — «Автор», 2026

Вам за тридцать, и прежние диеты больше не работают? Вес стоит на месте, а объемы растут, хотя вы едите как раньше? Эта книга станет вашим личным проводником в мир здорового тела без голодовок и стресса. Проведено исследование по источникам за последние 5 лет, объединили знания врачей, эндокринологов и фитнес-экспертов, чтобы объяснить, как меняется метаболизм и что с этим делать. Вы узнаете, как легко рассчитать свою норму калорий, почему жиры необходимы для женского здоровья, и как составить рацион, чтобы худеть вкусно. Никакой воды и сложных терминов — только работающие стратегии, примеры меню и секреты сохранения мышечного тонуса. Включите аудиокнигу во время прогулки или поездки. Всего несколько часов прослушивания дадут вам четкий план действий. Верните себе легкость, энергию и уверенность в каждом движении!

© Позднякова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Разговор, который вы откладывали всю жизнь 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Александра Позднякова
КЖБУ для женщин после 30 лет.

Пролог. Разговор, который вы откладывали всю жизнь

Двадцать лет. Слушаю женщин — умных, красивых, успешных, заботливых. У многих запрос, который звучит почти одинаково: «Помогите мне похудеть. Я перепробовала всё. У меня нет силы воли».

Я киваю, делаю пометки в блокноте и задаю один и тот же вопрос: «А что будет, если вы похудеете?». И в этот момент повисает тишина. В глазах появляется растерянность, а иногда и скрытый, животный страх.

Важно то, что за двадцать лет я стала свидетелем тысяч слез, пролитых из-за цифры на весах. Но еще важнее то, что я сама прошла через этот ад. Десять лет. Десять лет я вела изнурительную, жестокую войну с собственным телом.

Я знаю, каково это — просыпаться с мыслью о том, что сегодня ты снова не будешь есть после шести. Я знаю вкус паники, когда после недели жестких ограничений ты срываешься и съедаешь половину холодильника, стоя на кухне в темноте, чтобы никто не увидел. Я знаю это липкое, тошнотворное чувство вины, которое заставляет тебя ненавидеть себя в зеркале. Я сидела на кето, на интервальном голодании, на детоксах, считала каждую калорию, взвешивала каждую гречневую крупу. И каждый раз, сбросив заветные пять килограммов, я набирала семь.

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.