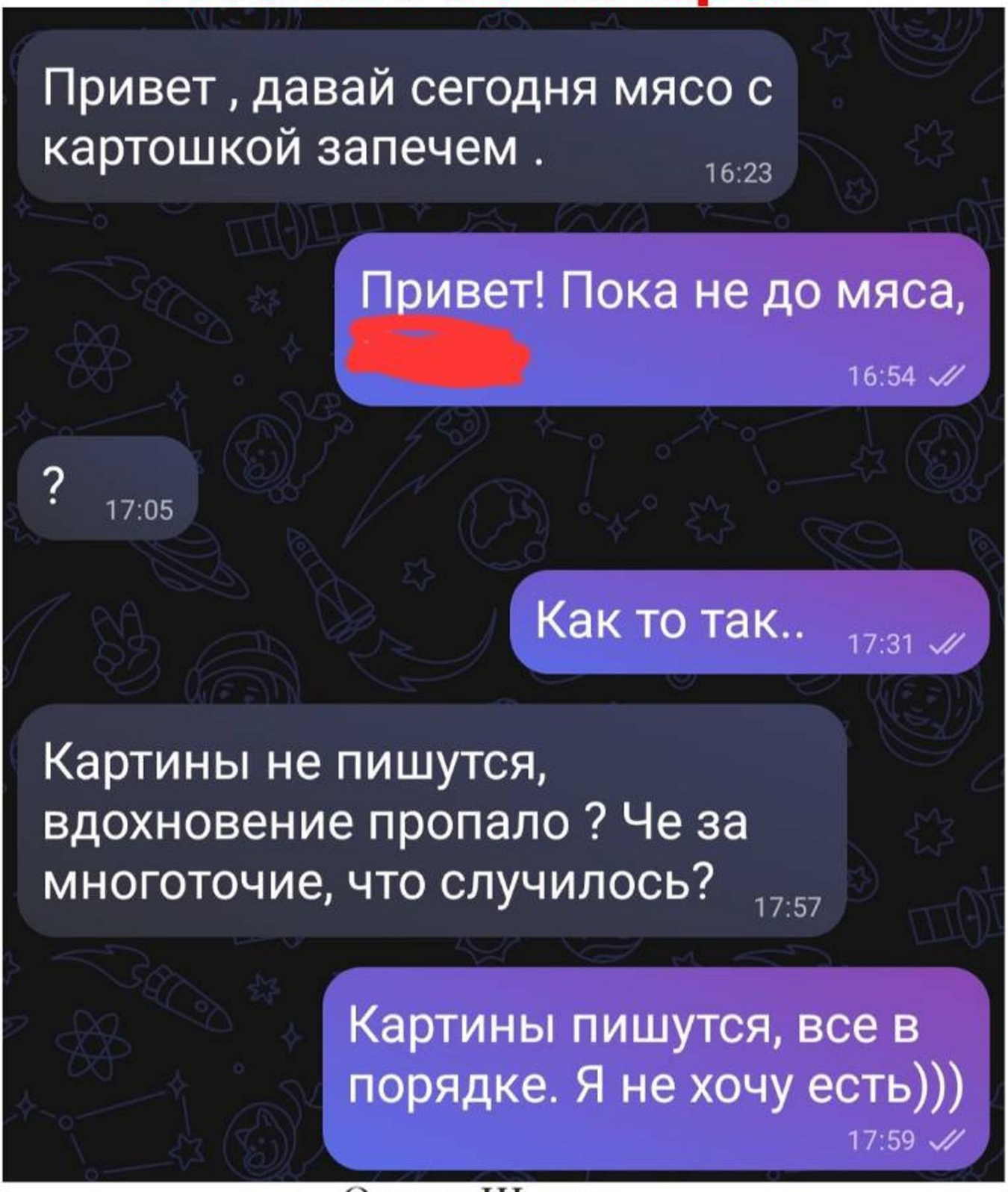
"Я не хочу есть". Точка ТРАНСФОРМАЦИИ



Олеся Штура

Олеся Штура

"Я не хочу есть". Точка ТРАНСФОРМАЦИИ

«Автор»
2026

Штура О.

"Я не хочу есть". Точка ТРАНСФОРМАЦИИ / О. Штура — «Автор», 2026

Вместо ресторана, кольца и Мальдив мне предложили "запечь картошку с мясом". И что-то щёлкнуло. Я поняла: я давно перестала быть собой. Закрылась от мира, забыла о своей внешности, о том, что надеваю по утрам, о том, как отношусь к себе. Жила как машина — дом, работа, велик, дом, работа. Скучно. Пусто.Это была последняя капля.Я решила сбросить кожу, как змея. Полная трансформация — под ноль. Дисциплина, привычки, одежда, пространство — всё, что не нравится, уходит. Всё, что нравится, остаётся. Я возвращаюсь к себе первой версии — и делаю её лучше.Без «просто поверь в себя». Честно: как я перестала быть удобной, начала заявлять о себе Миру и иду к жизни, где есть место масштабам, деньгам и путешествиям.Если ты тоже узнали себя в этой "картошке" — открывай. Мы сбрасываем кожу вместе!

© Штура О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Олеся Штура
"Я не хочу есть". Точка ТРАНСФОРМАЦИИ

Глава 1

9 ноября 2026 год.

Привет, меня зовут Олеся:) . Если ты здесь - значит, тебе тоже надоело жить на автопилоте . Добро пожаловать в мою Трансформацию. Сейчас будем сбрасывать кожу - мою и твою.

Как устроена эта книга:

Каждая глава — это один реальный день, одно действие и один инсайт.

Никакой сухой теории — только жизнь в моменте. Сегодня я разбираю гардероб и выбрасываю летние платья: следующим летом я уже не «простушка», а Пантера. Завтра иду на массаж — потому что, уход, за телом - это базовое уважение к себе. Послезавтра делаю тренировку: лишний килограмм не украшает мою любимую спортивную форму...

Я не прячу процесс. Чтобы это не выглядело как красивые слова, я достаю свой любимый блокнот и выписываю все свои «недостатки», все точки роста, весь свой путеводный лист по этой трансформации. Фото этого блокнота я вставлю в книгу — это моё документальное свидетельство: я действительно это делаю. Это не ради красивой истории. Это ради меня.

Связь с другими площадками:

Я буду снимать об этом видео на YouTube — но видео - это только трейлер, только самые яркие моменты. А здесь, в книге, будет полная, глубокая, неотредактированная версия. Здесь я расскажу, почему выбрала чёрную льняную рубашку вместо детского платьица с высокой посадкой — и как ткань меняет не только фигуру, но и осанку, и мысли.

Если вы тоже чувствуете, что жизнь всё чаще предлагает вам «просто пожарить картошки» вместо того, чего вы на самом деле заслуживаете — добро пожаловать!

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.