

Татьяна Рыбакова

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО
ОТ ГУРУ



КАК Я ПОХУДЕЛА НА 55 КГ БЕЗ ДИЕТ

Путь к здоровому, стройному телу
и счастливой жизни!



105 кг

Более
3 000 000
просмотров!

Более
400 000
последователей!

50 кг

Татьяна Рыбакова

Как я похудела на 55 кг без диет

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449567

Рыбакова, Татьяна Как я похудела на 55 кг без диет. Пошаговое руководство от гуру YouTube:

АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-080909-7

Аннотация

Недовольны своей фигурой, перепробовали кучу диет, но ничего не выходит? Не знаете, что дальше делать? Моя книга представляет собой набор рекомендаций, которые при правильном применении помогут добиться успеха в работе над собой и подтянуть фигуру даже в довольно короткие сроки, например, к лету или к предстоящему отпуску через несколько месяцев. Поверьте, все рекомендации простые и точно помогут стать стройнее, ведь мне удалось похудеть на 55 кг только своими силами без диетологов и тренеров. А затем, получив образование в этой области, я решила поделиться своим опытом.

Содержание

Введение	4
Первые шаги к стройному и здоровому телу	5
Моя история	5
Мотивация	6
Питание	6
Спорт	7
Почему надо действовать по плану	8
Быть толстой, или Как мы докатились до жизни такой	9
Психология толстушки	13
Как настроиться на похудение	15
Разрабатываем план действий	17
Пункт 1	17
Пункт 2	17
Пункт 3	17
Пункт 4	18
Пункт 5	18
Пункт 6	18
Про отговорки	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Рыбакова

Как я похудела на 55 кг без диет

Пошаговое руководство

от гуру YouTube

Запомните раз и навсегда, в похудении нет ничего невозможного!

Вы сможете похудеть и изменить свою жизнь!

Татьяна Рыбакова

Введение

Раз вы держите эту книгу в руках, то скорее всего вы недовольны собой и своей фигурой, ну или вас одолело любопытство, так как почти все мы были бы рады найти что-то новое, что помогло бы нам изменить фигуру без особых усилий и желательно как можно скорее.

Не хочется разочаровывать вас, дорогой читатель, но в этой книге нет «суперсекрета похудения», и не потому, что мне не хочется им делиться, а потому, что его и в природе не существует.

Данная книга представляет собой набор рекомендаций, которые при правильном применении помогут вам добиться успеха в работе над собой и подтянуть фигуру в довольно короткие сроки, например к лету или к предстоящему отпуску через несколько месяцев. Поверьте мне, все рекомендации простые и потребуют от вас только желания им следовать. Кстати, они все проверены на себе, так как мне удалось похудеть на 55 кг только своими силами без диетологов и тренеров.

Первые шаги к стройному и здоровому телу

Моя история

Начнем с того, что причиной написания этой книги стало желание систематизировать все знания, которыми я обладаю, а, поверьте, их за годы экспериментов над собой скопилось довольно много.

Экспериментировать над собой и своим весом я начала довольно рано, примерно в 15 лет, когда мой вес перевалил за отметку в 100 кг. Во всех своих интервью или видео я называю цифру 105 кг, которую сама лично видела на весах, но скорее всего вес был даже больше, ведь тогда процедура взвешивания не была для меня приятным занятием, а соответственно, и регулярным.

Моя история преобразования, к сожалению, совсем не идеальная, зато очень жизненная. Кто-то скажет, подумаешь, сбросила 55 кг за 3–4 года, что в этом такого? Да, я согласна, что срок действительно большой, но в это время я перепробовала на себе, как на подопытном животном, все самые популярные диеты и комплексы упражнений, а также закончила школу, поступила на вечернее в университет и днем работала. Теперь я с уверенностью могу сказать всем, что только здоровый образ жизни в сочетании с правильным питанием и спортом дают отличный результат!

* * *

Кефирная, грейпфрутовая, бессолевая, гречневая диеты – это все, чем я забивала себе голову в стремлении похудеть. Вес, конечно, уходил, но были и срывы, так как подобные режимы питания можно назвать действительно голодными, и килограммы возвращались обратно. Со временем я начала себя плохо чувствовать, болела голова, появилась хроническая усталость. Я не знала, где взять силы не только на занятие фитнесом, но и на учебу, так как мне предстояло поступать в университет на вечернее, что предполагало еще и работу днем. Такими истязаниями я добилась снижения веса с начальных 105 кг (14–15 лет) до 85 кг (16 лет) к концу школы.

* * *

А затем жизнь стала очень оживленной, ведь мне приходилось с работы бежать на учебу, поесть было негде и некогда, иногда я вообще за день съедала только завтрак, так ушли еще 10 кило (17 лет). Я была рада, потому что не понимала, как плохо я делаю для самой себя. Последней точкой в подобном образе жизни стала довольно популярная среди худеющих луковая диета, на третий день после которой я находилась в обморочном состоянии. После этого я решила, что хватит мучать себя, надо поменять свое отношение к здоровью и питанию. Я посвятила много времени чтению различной литературы, форумов и статей, теперь я живу по-другому.

Я считаю, что нет единой правильной формулы похудения для всех, ведь каждый организм индивидуален, надо научиться сочетать продукты и дополнять все это правильным комплексом упражнений.

* * *

В 18 лет я весила уже 65 кг, что было хорошим результатом, так как мне не удавалось всегда соблюдать режим, я позволяла себе маленькие слабости, училась, работала, периодически занималась на кардиотренажерах – в общем, жила обычной жизнью. Многие окружающие уже не могли узнать во мне ту толстушку Таню, которую видели раньше, они говорили, что мне пора остановиться, ведь минус 40 кг – это отличный результат. С одной стороны, я понимала их, но с другой – я думала, что хочу стать еще стройнее, иметь красивую фигуру и одежду еще на пару размеров меньше!

Я подседа, да, именно так, это затянуло меня с головой, я говорила об этом со всеми, надоедая им своими рассуждениями о похудении. Я пошла получать образование в этой сфере, и теперь я сертифицированный диетолог и также закончила курсы тренера по фитнесу. Я продолжала учиться, работать и самосовершенствоваться. Правильным решением тогда стало приобретение абонемента в хороший фитнес-клуб, где было много интересных групповых занятий, отличный тренажерный зал, хороший бассейн.

Целеустремленность помогла мне добиться результата, а моя замотивированность помогает удерживать вес почти три года после похудения, а как многие знают – это иногда гораздо сложнее, чем сбросить лишние килограммы.

Теперь моя жизнь совсем другая, я люблю правильные продукты, подхожу к занятиям спортом с умом, а мое отражение в зеркале повысило самооценку, которая раньше была на нуле, ведь все мы знаем, какие унижения испытывают люди с избыточным весом, в особенности во время учебы в школе и университете.

На сегодняшний день я уверена в себе как никогда. Я продолжаю работать над своим телом и помогаю в социальных сетях многим желающим похудеть, а также снимаю видео для своего канала на YouTube: <https://www.youtube.com/tanyarybakova>, где я регулярно подбадриваю подписчиков советами, еще я занимаюсь написанием статей и заметок для своего сайта tanyarybakova.ru и веду авторский подкаст «Худеем легко!» на площадке podster.ru.

Своим примером я стараюсь вселять в людей уверенность, потому что все действительно возможно, просто надо идти к своей цели пусть небольшими, но правильными шагами, не обращая внимания на то, что говорят о тебе вокруг.

* * *

У меня часто спрашивают, в чем секрет моего похудения?

Сейчас я вам расскажу, какие для меня главные аспекты этого нелегкого процесса:

Мотивация

Ну, без нее ничего не получится, так как все попытки сидеть на диетах, правильно питаться и заниматься спортом так и останутся попытками.

Питание

Этот аспект можно назвать основным, так как правильный рацион – это залог успеха. Правильное питание предполагает не только отказ от вредных продуктов, жареного, газировки и фастфуда, но и соблюдение баланса белков, жиров и углеводов. Это не диета, от которой вы можете пострадать, получив какое-нибудь желудочное заболевание, правильное питание – это стиль жизни! Как бы ни казалось трудным ограничивать себя в некоторых

вкусных, но не очень полезных продуктах, но со временем к этому привыкаешь и начинаешь чувствовать перемены. Изменения будут видны не только на весах, но и на общем физическом уровне, а также на цвете лица, состоянии волос и ногтей.

Спорт

Конечно, физическая нагрузка просто необходима, если вы хотите похудеть. Можно скинуть лишние кг, сидя на диете, но со спортом это у вас получится гораздо быстрее. Не обязательно проводить много времени на тренажерах в спортзале, можно просто побегать вдоль парка в хорошую погоду, покататься на роликах, сходить в бассейн или устроить себе длительную прогулку быстрым шагом. Не надо равняться на других, вы сами решаете, какой спорт для вас самый подходящий.

Вот, наверно, самое главное, что нужно понять для себя перед тем, как начать худеть. Главное – это просто очень сильно захотеть, тогда все получится, поверьте моему опыту!

Ведь все мы знаем, самая тяжелая работа – это работа над собой, но я с ней справилась, и мне удалось похудеть на 55 кг, поэтому я решила написать эту книгу. Я сидела на диетах, голодала, пробовала разные методики похудения и упражнения, программы тренировок, в этой книге соберу все необходимое, а главное – только полезное для человека, который не знает, с чего начинать.

Почему надо действовать по плану

Одна из самых главных составляющих успеха – это последовательность действий. Это, кстати, относится не только к похудению, хотя в рамках нашей темы это и правда очень важно.

* * *

Давайте подумаем, почему надо действовать по плану?

Если вы будете последовательно изучать эту книгу, то необходимая информация будет укладываться в вашей голове также постепенно, как по полочкам, точно такая же ситуация и с похудением, ведь нельзя получить все и сразу. Хороший результат – это следствие продолжительной работы над собой, которая при грамотном подходе позволит сократить период от начала и до конечной цели. Если вы решите беспорядочно следовать советам то одного человека, то другого – вы просто запутаетесь и потратите большую часть времени впустую. Не хочу, конечно, заставлять вас слушать только мои советы и не считаю себя самым лучшим экспертом, но в сфере похудения я точно знаю достаточно. Результаты моей работы могут подтвердить многие люди, которым я помогла избавиться от лишнего веса. Поверьте, жизнь человека может кардинально измениться даже с потерей всего десятка килограммов, но только если он будет поэтапно следовать моим советам, а не беспорядочно пробовать то одно, то другое.

В этой книге предлагаю вам поэтапно составлять свой индивидуальный план действий.

* * *

Я уверена, что те шаги, которые я предлагаю вам сделать, помогут вам разобраться не только с тем, как похудеть, но и помогут осознать, что возвращаться к прежнему образу жизни – просто глупо. Но, на мой взгляд, только осознание, почему вы оказались в такой ситуации, откуда у вас лишний вес, заедаете ли вы свои проблемы, что для вас является мотивацией, поможет сформулировать правильную цель и достичь хорошего результата.

В своей книге я предлагаю, как мне кажется, довольно очевидный и простой путь избавиться от лишнего веса – разобраться со своей головой и мыслями, поставить цель, стать чуточку активнее и пересмотреть отношение к продуктам питания. Все это взаимосвязано между собой и в совокупности дает отличный результат. Поэтому давайте приступим!