



Мотивація до схуднення.

Від чого залежить результат в схудненні? Від мотивації. Як же замотивувати себе? Дуже багато людей не можуть пройти цей шлях до кінця, бо не мають чіткої мотивації. Навіщо потрібно скинути вагу? Перше, що потрібно зробити: Напишіть список, що зможете зробити, коли схуднете? Пишіть все: від покупки нової спідниці до шаленої заздрості подруг. А найважливіші пункти випишіть на окремий листок і помістіть на холодильник. Так, щоб вони завжди були перед очима. Коли будете писати мотивацію, пам'ятайте, що вона має бути ваша. З душі. Просто "Влізти в плаття" працюватиме не надовго, а от "Бути здоровою" - це надовго. Ваша мотивація повинна давати вам сили і впевненість у собі. Основна помилка багатьох - боротьба з проблемою. Боротьба з зайвою вагою призводить до зайвої ваги. Важливо концентруватися на меті, на результаті, думати про це. Чим швидше бігти від собаки, тим швидше вона наздоганяє. Чим різкіше та інтенсивніше приступити до фізичних навантажень, тим сильнішими є лінощі. Не потрібно бігти від проблеми, потрібно подивитися на неї об'єктивно зі сторони. Важливо прийняти і полюбити себе такою, як є, а потім хвалити за кожні -100 гр на вагах. Мотивацію не можна позичити. Вона має бути ваша. Така, щоб "мурашки по шкірі". Впевнена, ви зможете знайти свою мотивацію. А я пропоную вам свою допомогу. Мене звуть Оля Ярмошевич. Я дієтолог Міжнародної школи корекції ваги. Ми працюємо в Україні, Європі, Америці. За 6 р роботи, маємо більше 11000 результатів задоволених клієнтів. Це люди, які не просто знизили вагу, а і навчились харчуватись правильно і утримують свої результати. А також - покращили стан здоров'я. Пишіть у вайбер чи вацап +380986154821 для запису на безкоштовну консультацію. Успіхів

- ☐ 1. <https://www.instagram.com/tv/ChKqJroo2Z3/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
Тут розкажую про мотивацію більше. Чому не працюють дієти також тут.