

Нелегкая задача



**ЯНА,
23 года**
Сбросила почти
столько же, сколько
весит сейчас.

**ЛАУРА,
21 год**
Похудела, отказавшись
от монодиет.

**НАСТЯ,
17 лет**
Сбрасывает кило-
граммы под руковод-
ством диетолога.

**КСЮША,
23 года**
Постройнела,
сказав «нет!»
фастфуду.

(личный опыт)

Смотришь на себя в зеркало и видишь, что лишние килограммы опять пошли в атаку? А на дворе июнь и хочется выглядеть как фея? Наши героини расскажут тебе, что главное. Главное – захотеть!

Лаура

«Два года назад я захотела изменить себя и стать лучше. Лишний вес мне радости, понятно, не приносил. В школе надо мной все время издевались и говорили гадости. А я тогда занималась аутотренингом. Мол, внешность неважна, лишь бы человек был хорошим».

Но, чем дальше, тем больше понимала, что внешний вид – важный фактор, особенно если у тебя большие планы на жизнь. Еще люди склонны подозревать толстых в лени и нелюбви к себе. Мол, что с ним связываться, если он даже не может собой заняться? Где-то они правы, конечно.

ПОПЫТКИ И ПЫТКИ

Сперва я вдохновлялась, разглядывая фото девушек с идеальными фигурами. Думала, что они же не сами по себе такие прекрасные: явно правильно питаются и ходят в тренажерку. Но вместо того, чтобы сходить к диетологу, на каком-то форуме нашла гречневую и грейпфрутовую диеты, которые предусматривали очень скудный рацион. До какого-то момента я действительно теряла вес, но потом организм, видимо, решил, что все, кормить его точно не будет, и начал активно сохранять то, что осталось. Периодически я срывалась и лопала булочки и торты, а потом сама себя наказывала, весь следующий день провяляясь одной минералкой. Еще я пошла в спортзал, думая, что главное – накачать руки и пресс. Но на деле это оказалось сложным и тяжелым занятием, мышечный



89 кг

Монодиеты предусматривали очень скудный рацион, так что организм стал цепляться за килограммы, которые я еще не успела сбросить.

56 кг



ЛУЧШАЯ ПОЛОВИНА

Да, мне было очень сложно – все-таки работа над собой отнимает много сил. Зато какая была радость, когда я после каникул пришла в универ, уже похудевшая, а однокурсники не могли поверить своим глазам: «Была большая Лаура, а пришла ее половинка!» У меня даже выражение лица изменилось. Еще в моей жизни как раз в тот момент появился Алексей. Правда, он не говорил мне комплиментов. Но зато, именно общась с ним, я начинала чувствовать себя действительно красивой и гармоничной.