

*Моя прекрасная  
Стройность*

---

# *Раиса Хохлова*

---



- Нет время для себя, так всегда я говорила и думала, пока однажды в интернете мой взгляд остановился на бесплатном марафоне по стройности. Само слово «стройность» зацепило. Потому что «худеть» от слова «худо», значение слова получается однозначно неэкологичное и разрушительное: это не просто «стать худощавым или уменьшить массу тела», а «сделать себе хуже».

Я оставила заявку и благополучно забыла об этом марафоне в круговороте дел и хлопот. Хорошо у них там есть такая напоминалочка, что вот прошел первый вебинар, можете посмотреть в записи, вот прошел второй вебинар, можете посмотреть... и я нашла время и что-то опять зацепило, с какой простотой и легкостью Андрей Никифоров врач-диетолог, психотерапевт, рассказывал о процессе похудения. И главное он говорил то, что очень мне подходило, ни каких изнуряющих диет, спортзалов, голодовок и подсчета калорий! Все то, о чем мечтала, все есть, ничего не делать и стройнеть!

Сейчас я сбросила уже 7,5 кг. Играючи. Просто выполняла рекомендации, немного изменила привычки и образ жизни, но мне это очень нравится. Вот несколько привычек, которые я ввела в свою жизнь за последние полтора месяца:

- больше ходить пешком;
- убрала перекусы между приемами пищи;
- купила кухонные весы;
- планирую время и меню;
- стараюсь ложиться спать до 23.00. (Скажу по секрету, у меня это очень плохо получается, но значит есть к чему стремиться).

В итоге, минус 7,5 кг., минус 2 размера в одежде, меньше трачу денег на продукты, у меня есть план на день, я успеваю и делаю больше запланированного, я легкая, нашла время на массаж и йогу. Что еще сказать, Я молодец!!!

Если вы также хотите, могу поделиться ссылкой!

# *Хожу на лыжах*

---



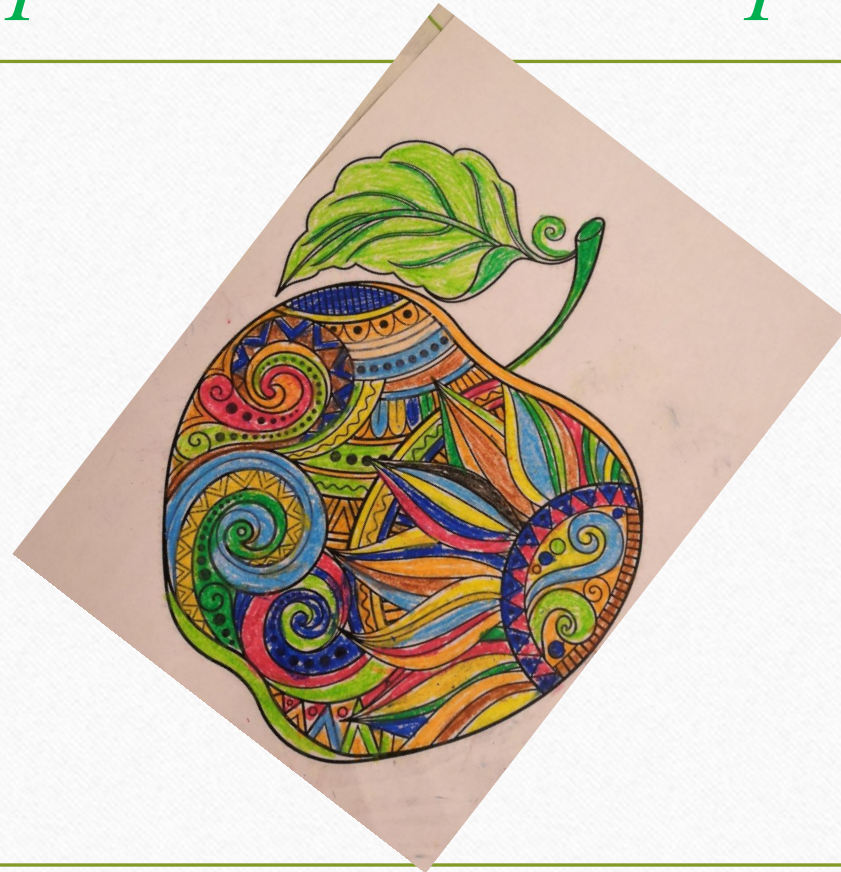
# *Нашла время для занятий йогой*

---

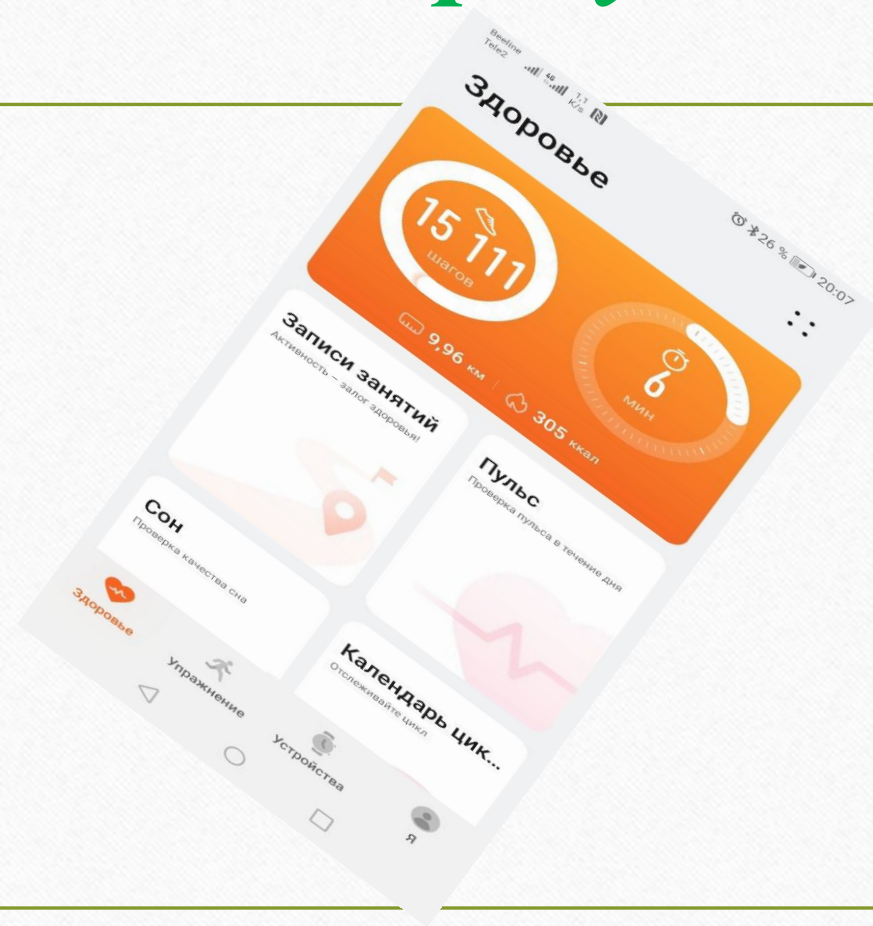


*Арт-терапия,  
картинки Антистресс*

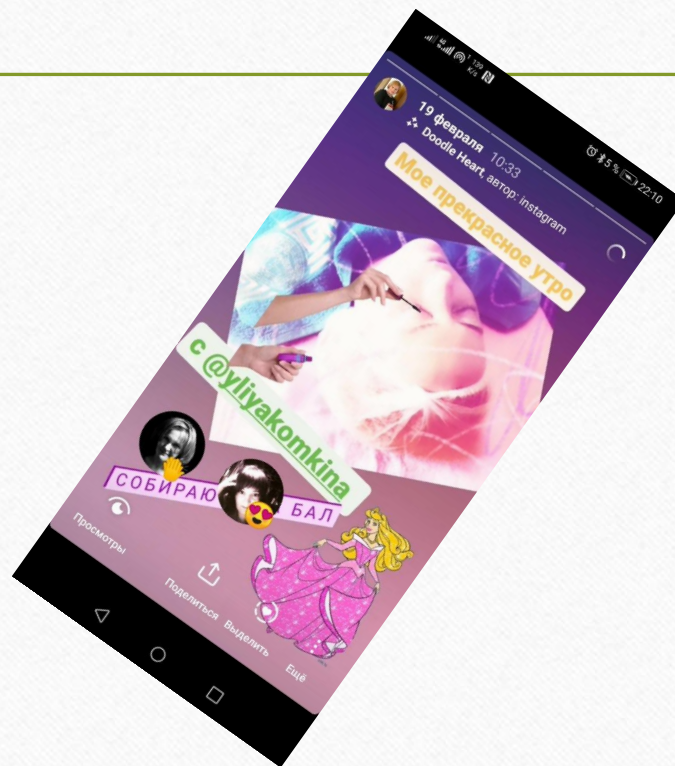
---



# Мои прогулки

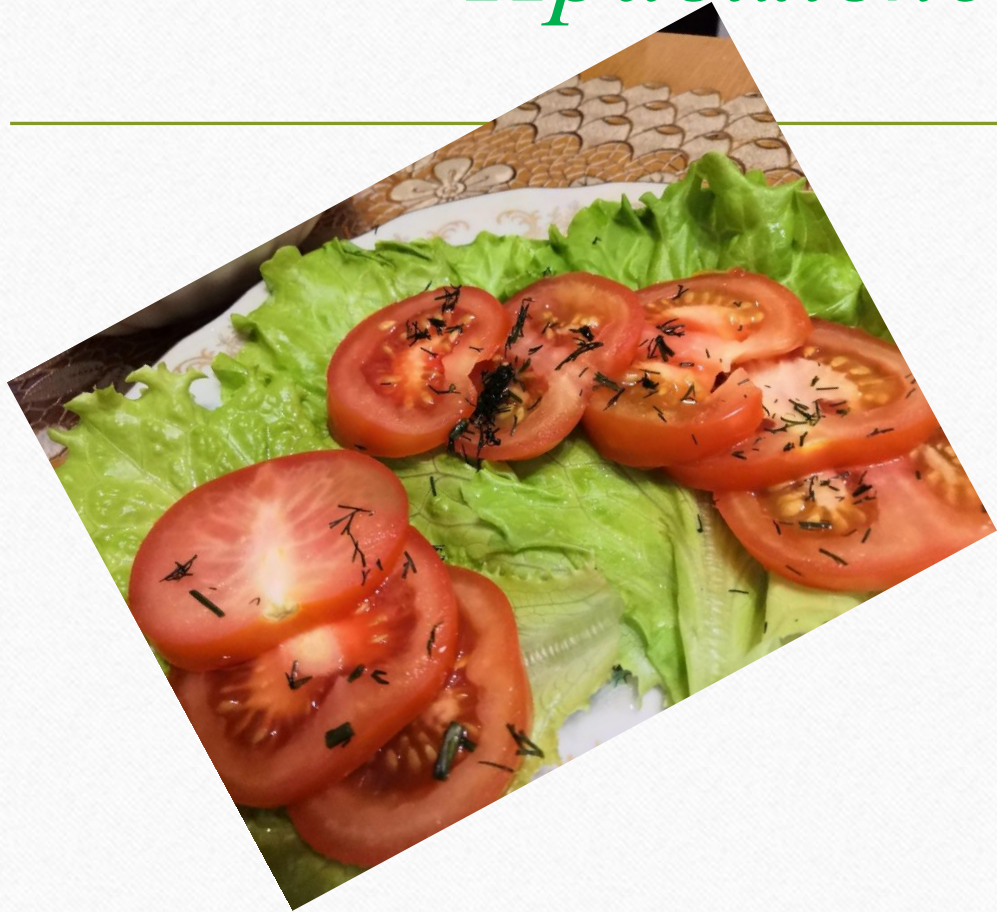


# Массаж и маски для лица





# *Правильное питание*



# *И конечно же чистка снега*

---

