

Моя история похудения.



Давайте с вами познакомимся. Меня зовут Наталья Емельянова.

Так случилось, что с детства я была очень хорошенькой пухленькой девочкой. До школы на свою пышность я не обращала никакого внимания.

Но когда я пошла в школу, мои одноклассники стали надо мной смеяться и дразнить разными обидными словами: «жирная», «толстая»,

«жирбаба» и т.д. В результате, я постоянно сидела дома и плакала, сетуя на то, почему я такая толстая.

К 8 классу мой вес достиг отметки 73 кг, и я приняла решение похудеть любой ценой.

Вероятно, вы скажете, что не такая уж я была и толстая. Соглашусь с вами. Но дети в школе жестоки, и даже с десятком лишних килограмм – ты уже жирдяй. Кому из вас знакома данная ситуация?

И понеслось: я ограничила себя в еде, не позволяла себе сладости и булочки, не ела после 18:00, устраивала себе голодные дни. Стала усиленно заниматься спортом: утренняя пробежка и прыжки на скакалке, вечером бег на длинные дистанции и часовые занятия фитнесом, плюс занятия хореографией, волейболом, туризмом.

Полный контроль над собой позволил достичь желаемых результатов: и в 9-11 классе при росте 164 см мой вес был 54 -55 кг. Этакая стройная и изящная девочка.

Однако, поступив в институт, мне уже не удалось сохранить тот же темп занятий и режим питания. Учить приходилось очень много, да и допоздна

задерживалась в библиотеке. Иногда особо не было времени поспать, не говоря уже о пробежках. Кушали поздно, практически перед сном.

В результате **за первый курс я снова набрала более 8 кг.** Снова началось непринятие себя, самоедство и растущая неуверенность.

На этот раз, я стала пробовать другой способ приобретения стройности – это жёсткие диеты.

Первая диета была «7 кг за 7 дней», очень удачная, так как сбросила 8 кг, но через какое-то время эти килограммы снова вернулись.

Следующая диета – и снова похудела – потом снова набор веса. Так **все годы учёбы были в борьбе с лишним весом.**

Студенческие годы – это годы романтики, влюблённостей и первых разочарований. Неуверенность в себе росла всё больше, **мысли о том, что «кому я такая толстая нужна» всё чаще приходили в голову.**

Стеснение росло, несмотря на то, что внимание со стороны парней всегда было повышено.

Замуж я вышла, чтобы не остаться одной, потом оказалось не удачно. Во время беременности соблюдать диеты было нельзя, и вес снова начал расти.

К родам вес увеличился на 27 кг!!! Говорили, что на этот вес ещё приходится вес ребёнка, воды и т.д. Меня это слабо утешало. После родов было потеряно только 4 килограмма, остальные остались висеть на мне.

Что делать с весом? Диеты нереальны, так как кормила ребёнка грудью, после тяжёлых родов физическая нагрузка была исключена. **Тогда я начала поиск нового решения данного вопроса.**

Так как я по образованию я биохимик, микробиолог, нутрициолог, я подошла к этому вопросу со стороны своих знаний. **Мое образование позволяло мне изучать информацию не просто как женщине, которая хочет похудеть, а подойти с точки зрения биохимических процессов протекающих в нашем организме и возможности влияния на них.**

Изучение массы литературы по похудению, основы восточной медицины, **всё это в совокупности позволило мне найти реальные причины лишнего веса**, ошибки, которые очень часто совершают худеющие (я тоже их делала), самые полезные и эффективные способы снижения веса и последующего его сохранения.

Результатом было **минус 26 килограмм за 6 месяцев**.

Но как вы понимаете, **сбросить вес - это половина дела! Ведь гораздо важнее сохранить вес!** При этом передо мной встали важные задачи:

- Как сохранять вес и при этом позволять себе вкусняшки?
- Как быть в прекрасной форме без изнурительных занятий в спортзале
- Как поддерживать свое тело упругим и гибким, тратя на это всего 15 минут в день?

Весь этот колоссальный труд и практический опыт привёл меня к разработке целой программы по снижению веса. **Я создала программу, которая позволяет не только снизить вес, но и поддерживать достигнутый результат без мучений, постоянного контроля и отказа от любимой еды.**

Мой результат вдохновил близких, которые тоже получили очень хорошие результаты. Позже эту программу я ввела в своём Центре Красоты и Здоровья в виде трёх-месячных курсов, все результаты были вдохновляющие.

Я осуществила свою мечту! **Мой вес держится стабильно уже более 9 лет.** Теперь я счастливая, любимая и любящая женщина!

Мои клиенты и пациенты добиваются своих результатов!

С любовью, Наталья Емельянова
Автор программы “Гармония веса”