

Как за месяц постройнеть на 5 кг?

Я не буду тебе сейчас рассказывать что тебе нужно считать калории, много двигаться и заниматься спортом. Нет. Ты это и так знаешь, и я уверен у тебя была одна или даже несколько попыток делать всё это.

Но, если ты читаешь это, значит твоя цель по определённым причинам не была достигнута.

И причина заключается вот в чём...

Без лишней воды давай сразу к делу.

Шаг 1. Создай план как ты будешь достигать этой цели. Возьми лист бумаги и напиши его.

Сейчас я тебе помогу. Если в твоей голове возникла мысль, что это какая чушь, то это не так. Мне кажется ты достаточно осознанный человек и знаешь, что для достижения любой цели и любого результата все знаменитые люди изначально *составляли план* и *настойчиво* придерживались его. И помни, что это ПЕРВЫЙ шаг к твоей цели, а первый шаг САМЫЙ ВАЖНЫЙ.

Что должно быть в твоём плане:

Первое. Определи для себя точную цифру, на какую ты хочешь постройнеть. Недостаточно просто сказать *я хочу постройнеть на 5 кг*. Любые цифры любят счёт. Тебе нужно знать точную цифру вплоть до грамма.

Второе. Реши для себя какую цену (время, труд и т.д.) ты заплатишь за эту цифру на весах, которую ты хочешь иметь.

Третье. Определи сроки с точностью до одного дня. Сколько времени ты даёшь на то, чтобы скинуть желаемое количество килограммов?

Четвёртое. Составь четкий план по достижению своей цели и, как только будешь готов или готова, начинай выполнять его шаг за шагом.

Пятое. Все вышеизложенные пункты должны быть выражены одной фразой, записанной на бумаге. В этой фразе должно быть:

- 1) цифра - сколько килограммов ты хочешь скинуть
- 2) срок, который ты даешь себе для достижения этой цели
- 3) план, благодаря которому ты намереваешься достичь желаемого.

Шестое. Прочитывай эту фразу вслух дважды в день: когда встаешь с постели утром и когда ложишься спать вечером. Читая, тебе нужно представлять, чувствовать и верить, что у тебя уже получилось постройнеть.

Последовательное выполнение всех этих шагов очень важно.

Особенно важен шестой шаг, потому что ты будешь напитываться положительной энергией, которая позволит тебе достичь желаемого.

Шаг 2. Бери лист бумаги и пиши.

Вот пример твоего плана, как он должен выглядеть.

К 1 февраля 2025 года я постройнею на 5 килограмм. Когда я постройнею на 5 кг, то куплю себе новое платье (напиши, что именно ты сделаешь, когда достигнешь цели). Я уверен или уверена, что ровно через месяц моя цель (похудеть на 5 кг) будет целиком и полностью достигнута. Моя вера в это настолько сильна, что я уже чувствую себя легче, чем я есть на самом деле. Я постройнел или постройнела и чувствую себя намного лучше. Я готов или готова приложить все усилия, которые потребуются для выполнения моего плана по выполнению моей цели (постройнеть на 5 кг).

Шаг 3. Дальше пишешь сам план по достижению своей цели.

Пример 1.

План для того чтобы за месяц постройнеть на 5 кг:

- *Я найду тренера и пойду в тренажерный зал. Я буду безукорительно, ежедневно выполнять задания и рекомендации, которые он будет мне давать.*
- *Я беру на себя полную ответственность за выполнение всего, что мне будет задавать и рекомендовать мой тренер.*
- *Я буду задавать ему как можно больше вопросов, чтобы как можно скорее достичь поставленной мной цели (постройнеть за месяц на 5 кг).*

Пример 2.

План для того чтобы за месяц постройнеть на 5 кг:

- *Я стану просыпаться раньше и буду делать зарядку по утрам. Зарядка будет включать в себя (и перечисляешь какие упражнения ты будешь выполнять, сколько подходов и сколько повторений).*
- *Я скачаю счетчик калорий и буду ежедневно соблюдать тот режим питания, который поможет мне достичь своей цели.*
- *Я буду тренироваться по 1 часу 3 раза в неделю (укажи в какие дни, например понедельник, среда, пятница).*
- *Я буду выпивать свою норму воды в течении дня.*
- *Я буду гулять на свежем воздухе как минимум 6-8 тысяч шагов ежедневно.*
- *Я беру на себя полную ответственность за выполнение всего, что поможет мне во что бы то ни стало достичь моей цели (постройнеть за месяц на 5 кг).*

Но самое первое, что тебе нужно сделать - это замеры (объем живота, ягодиц, бедер, рук) и зафиксировать свой текущий вес. И датировано написать их в самом верхнем левом углу. И к концу установленного срока сделать их ещё раз.

Если ты приближаешься к цели или она окажется уже достигнутой, то всё отлично. Если нет, то это не повод для расстройств. Тебе нужно просто переделать свой план или внести корректировки в имеющийся.

Например можно добавить пункт:

- *Узнать у тренера какие анализы мне нужно сдать, чтобы разобраться в причине, почему спустя месяц у меня ничего не менялось, хотя я всё честно выполняла и честно следила за своим питанием.*

Если тебе нужно ещё больше информации, больше знаний и опыта, то уже очень скоро я выпущу **БЕСПЛАТНЫЙ** урок на 40-60 минут, где расскажу в мельчайших подробностях 3 фатальные ошибки, которые мешают улучшить качество тела. А пока что обязательно подпишись на меня везде где можешь и следи за новостями 😊