

6 мотиваций, которые помогают начать задуманное!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/6-motivacij-kotorye-pomogayut-nachat-zadumannoe/>

1. Красота. Подтянутый животик, стройные бедра и ноги, красивые скулы и подбородок - все это часть красоты.
2. Мужчины. Если у вас есть мужчина, вспомните, какой он вас полюбил - скорее всего вы были на 10, 20, 40 кг стройнее. Если мужчины нет, то факт остается фактом - мужчинам нравятся стройные девушки, чтобы они ни говорили.
3. Окружающие. Наверняка, ваше окружение заметило вашу прибавку в весе. И вы скорее всего не хотите, чтобы при следующей встрече судачили "Как она поправилась!". Гораздо приятнее знать, что вами восхищаются и завидуют.

4. Удовольствие. Неправильная еда и пассивность - это краткосрочное удовольствие, которое потом приносит страдания в виде лишних килограммов и угрызений совести. Найдите удовольствие в другом!

5. пляж и бассейн. Согласитесь, что когда вы были стройнее, вы не испытывали сильного дискомфорта, раздеваясь в публичных местах. Давайте вернем эту уверенность!

6. Фото. Замечали ли вы, что все более неохотно фотографируетесь, т.к. в итоге не нравитесь себе на снимках. Пора прощаться с этим комплексом!

Будьте здоровы!