

ملاحظة أخيرة

نحن الآن في آخر الكتاب - وفي بداية حياة تتحكمين فيها بجسدك وما تحشين فيه (أو ما لا تحشين فيه!)

تذكري، هناك أربع أشياء يجب عليك القيام بها لتبقي نحيلة طوال العمر:

1. تناول الطعام كلما جعت.
2. تناول ما تريدين، لا ما تعتقدين عليك تناوله.
3. كلي بوعي واستمتعي بكل لقمة.
4. توفقي عندما تعتقدين أنك قد شبعت.

كل شيء آخر في الكتاب موجود لمساعدتك - وسوف يساعدك. لا يلزم أن تؤمني بما أقول، كل ما عليك فعله هو اتباع إرشاداتي. هل تحتاجين إلى مزيد من التحفيز؟ راجعي الفصل الثالث وأمضي بعض الوقت وأنت تشاهدين نفسك نحيلة. هل تجددين نفسك في حمى طعام مسعورة؟ راجعي المعلومات في الفصل الرابع المتعلق بالأكل العاطفي أو إذا كان الأمر ملحاً أكثر فراجعي قامعات التوق وانقري لتذهب مشكلاتك.

تذكري. أستطيع أن أجعلك نحيلة - لكن الأمر منوط بك لاتخاذ الإجراءات البسيطة اليومية التي تؤلف مع بعضها العادات المؤهلة للنحول. وهي عادات مصممة للاستمرار طوال العمر.

إلى أن نلتقي
بول ملك كينا

إذا كنت تريد أن التمرن مع بول مك كينا
شخصياً وأن تعيش برنامج المذهل
لإنقاص الوزن

اتصلي بالرقم 0845 230 2022

في بريطانيا