

الباب الخامس

الاستفادة الكبرى



محتويات الباب الخامس

- كيف تستفيد من هذا الكتاب؟
- احذري من الأضرار المحتملة للريجيم القاسي.
- أنتي لست الوحيدة.
- أمس و اليوم و
• أتمنى لكي رحلة سعيدة.

كيف تستفيدين من هذا الكتاب؟

إقرائى الكتاب

إقرائى الكتاب كله كخطوة أولى لمعرفة محتوياته، مع تدوين أهم الملاحظات بالنسبة لكى. ثم اتبعى الأتى:

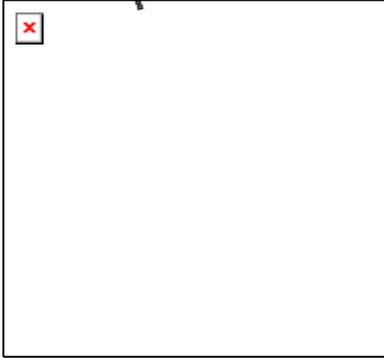
أأخذى القرار

لا تؤجلى عمل اليوم إلى الغد. فغداً قد لا يأتى بالخير كنتيجة للتأجيل.



زيارة الطبيب

قبل أن تبدأ فى إتباع هذا الكتاب لابد من زيارة الطبيب ثم، بعد الاطمئنان على صحتك وأنه لا يوجد أى عائق، أبدأى الآن خطوتك الأولى وهى:



1- **الميزان**: (أوزنى جسمك).

2- **القياس**: (قياس الطول).
يفضل القياس بدون حذاء خاصة عند استخدام الميزان مع قياس الطول مثل المتواجد فى الصيدليات الكبرى.

3- **أعرفى مؤشر كتلة جسمك**
(لكى تعرفى موقعك من السمنة).

4- **حددي المناطق التى تريدنى تحسين شكلها مثل**

* منطقة الأفاذ.

* منطقة الأرداف.

* منطقة البطن.

* منطقة الأذرع.

وذلك عن طريق النظر فى المرآة، أو التصوير الفوتوغرافى



(أن أمكن ذلك).

اتبعي باقي الإرشادات الموجودة
في الباب الأول في الفقرة الخاصة بـ
(كيف تنقصين وزنك وتغيرين شكلك).

5- اتبعي البرنامج الغذائي (لإنقاص الوزن
وتحسين الصحة).

6- اتبعي البرنامج الرياضي (لإنقاص
الوزن وتحسين الصحة مع تغير شكل
الجسم إلى الجسم الرشيق).

كل خطوة من هذه الخطوات مهمه جداً في سعيك لتحقيق
هدفك.

احذري من الأضرار المحتملة للريجيم القاسي



الريجيم القاسي يعمل على
تقليل شديد للدهون التي
تكون موجودة تحت الجلد،
فنقص هذه الدهون المتواجدة
تحت الجلد يعمل على حدوث
التراخي في مناطق معينة
مثل منطقة الإبط والساقين
ومنطقة البطن.

وإذا كانت السمنة لها أضرار
على أجزاء مختلفه من
الجسم فإن الريجيم الخاطي
أو الإفراط في الريجيم له
أضرار وإن كانت أخف وطأه
من السمنة.

أنتي لست الوحيدة

أنتي لست الوحيدة في العالم التي تحاول التحول من الشكل الغير مقبول (الآن) إلي الرشاقة و الخفة (غداً) فقد سبقك الكثيرات ممن فعلن ذلك وتحولن تحول كبير ونجحن نجاح مبهر وعشن بصحة ورشاقة.
ومن أمثلة من نجحن في ذلك أصحاب هذه الصور الحقيقية.





ماندی هینتون



جیلیان آدامس
THEN



سوری فیالکا

أمس واليوم و.....

بالأمس...

كان هناك معوقات وإستسلام لشعور دفعك لعدم الاهتمام بمنظرك وشكلك وأى رغبه فى إستعادة الرشاقه وحيوية الشباب.



بالأمس...

تملكك شعور أدى الى الإفراط فى الأكل بسبب الضعف أو الضغط العصبى والنفسى وأدى الى عسر الهضم وصعوبة التخلص من الدهون.

بالأمس...

ربما إتبعتى أنظمه غذائية سيئة أفقدت جسمك التوازن وتسببت فى زيادة الضغط النفسى و العصبى الشديد.

بالأمس...

لم تدرى الأ القليل عن نفسك وعن إحتياجاتك.

و

اليوم....

لديكى بعض الأفكار الجديدة التى تبعث الأمل فى نفسك من جديد.

اليوم....

أمامك نظام طبيعى جديد يساعدك على فقد الوزن الزائد وعلى التغلب على شعورك بالأسى وعدم الإحساس بالصحة والحيوية.

اليوم....



تعرفين بعض
الوان الطعام
التي أدخلتها
في وجباتك
اليومية، التي
ستساعدك
أكثر من بعض
الأدوية
والعقاقير
(كطبق
السلطة).

و

غداً.....

إن شاء الله
ستتمكنين
من المحافظة
على ما
أكتسبته.

أتمنى لكى رحلة سعيدة



إن تفكيرك فى الانتقال من الشكل الحالى الى الشكل الذى تريدنه وتحلمين به يعد هذا (رحلة بلوغ الهدف).
أتمنى لكى رحلة موفقة وسعيدة خالية من أى معوقات فى الطريق.

