Диета – популярное слово среди девочек, девушек и дам. Заметьте, мы говорим о необходимости сесть н

а диету, когда хотим новых романов и знакомств, но влюбившись, стройнеем и хорошеем без всякой диеты. Мы обрекаем себя на диету, принимая ограничения, включаясь в битву за красоту и любовь, но впадаем в раздражительность.

Вы постоянно меняете одну диету на другую, читаете о диетах и готовы обрекать себя на любые ограничения? Самое время разобраться в том, чего же больше в ваших мотивах, ведь хроническое соблюдение диеты – психологическая проблема. И решения лежат не на дне тарелки с мюсли. Там много всего, но решения не там.

Майя Плисецкая говорила так: «Все время хочется есть и все время хочется худеть». Это слова великой балерины, для которой ограничение (диета) стало постоянным спутником жизни. Образом ее жизни. Ее мотивация была сильна – Танец и Сцена. Партнер, наконец, которому придется поднимать ее в танце, а у партнера спина, которую можно сорвать. Так и сложилась ее Ответственность перед сценой, искусством танца, партнерами и публикой. А как быть нам? Как поддержать образ себя молодой и стройной?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Ольга Макарова