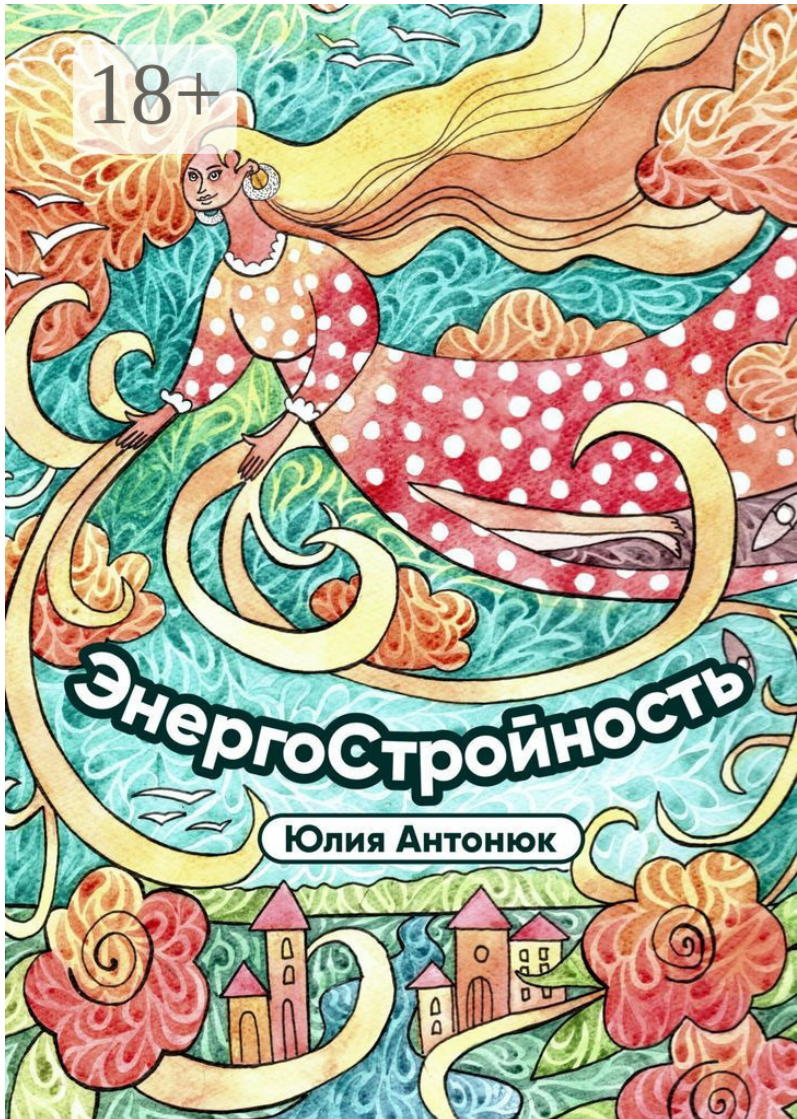


18+

Энергостройность

Юлия Антонюк



Юлия Антонюк

Энергостройность

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70500412

ISBN 9785006258389

Аннотация

На страницах этой книги, мы не будем приседать, готовить блюда по специальным низкокалорийным рецептам и заливаться водой...А будем с удовольствием принимать пищу, вкусненько заедать стресс и наслаждаться ночными зажорами, у кого такие имеются.

Содержание

Энерго-стройность	5
Мой опыт похудения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Энергостройность

Юлия Антонюк

© Юлия Антонюк, 2024

ISBN 978-5-0062-5838-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Энерго-стройность

Введение

ЖАДНОСТЬ! Это, то, что душит меня уже несколько лет, не разрешая поделиться этой информацией. И сейчас пишу через силу. Понимаю, что вот только выйдет книга, как тут же расхватывают эти знания другие люди и выдадут за свою методику, систему, программу... И не останется ничего моего. Даже и не вспомнит никто, что именно я настолько глубоко разобралась в природно-энергетическом балансе человека и не только с точки зрения потребления пищи, а вообще...

Но, всем же ясно и понятно, что человеческий организм с его функциями создала не я. Не я закладывала в него природные механизмы сжигания жира и не мне присваивать себе заслуги Господа.

Поэтому, с чистой совестью и лёгкостью расскажу вам что обнаружила, как это подействовало на меня и моих испытуемых девчонок.

А оказалось всё абсолютно просто. Мне всегда хотелось, чтобы это было просто, потому что было очень тяжело. Даже травматично! Для тела и психики.

Никогда не могла поверить и смириться с тем, что набираешь вес легко и быстро, а сбрасывать тяжело и больно. Если

организм всасывает в себя лишние килограммы, не успеешь понюхать булочку, то почему с такой же лёгкостью не отдаёт их обратно. Почему обязательно нужно мучить себя тренировками по несколько часов, пить литры воды, которые в тебя не лезут, сидеть на изнуряющих диетах и в итоге всё равно толстеть?

Сразу скажу. Да! Психологический аспект однозначно присутствует. Ну устроена так наша психика, что чуть только стресс, так мы сразу тащим в рот что-нибудь сладенькое. Понятно, что не у всех так. Но, стройняшки эту книгу вряд ли прочитают. Если только нет расстройства и навязчивой мысли что всё равно толстая.

Хорошая новость в том, что на страницах этой книги, мы не будем приседать, готовить блюда по специальным низкокалорийным рецептам и заливаться водой. А будем с удовольствием принимать пищу, вкусненько заедать стресс и наслаждаться ночными зажорами, у кого таковые имеются.

Потому что дело не в еде и физических нагрузках... Дело в энергии!

И, как бы вы ни старались, не вестись на глобальную пропаганду ожирения (а это именно так), как бы вы ни стремились избежать этих нереальных тисков чужих ожиданий, всё равно ваша психика изрядно настрадалась от этого.

Из каждого утюга нам рассказывают про лишний вес, осуждают, оценивают, показывают пренебрежение и даже отвращение, оглядывая нашу фигуру... Мужчины, насмот-

ревшись «идеалов» на просторах экранов, выдвигают претензии и посматривают на сторону. Магазины одежды каждый год меняют лекала так, что размер L становится всё меньше. И это не шутки. Я могу сравнить этот размер с вещами предыдущих годов такого же размера. В старые я помещаюсь, а в новые нет.

Это я всё к чему веду? Всё вышеперечисленное не способствует стройности. А разрушает психику и приводит к ещё большему набору веса. Даже если вы разозлились на всех и похудели, вряд ли ваш эмоциональный фон скажет вам спасибо.

Здесь мы начнём с того, что настроимся на исцеление нашего внутреннего мира. Мы не будем издеваться над своим телом и устраивать ему пытки. Сразу прошу вас избавиться от любой потребности гнобить себя.

И это реальные случаи в моей опытной группе, которую я набрала для исследований, когда женщины не выдерживали хорошего отношения самих себя к своему же телу. Устраивали бойкот даже когда видели реальные результаты. Мол, так ничего не выйдет. Это слишком легко!

Привычка уничтожать своё тело настолько глубоко укоренилась в их мозгу, что они периодически требовали садо-мазо. И это оказалось тяжелее всего.

Именно тогда я стала понимать, насколько огромный вред нанесён женской психике. И как эта самая психика пытается набраться сил и дать энергии организму для выживания,

в войне с самим собой.

Женщины перестают тебя слышать, если им не предлагаешь поиздеваться над телом как-нибудь поизвращённой. Некоторые даже вышли из группы, несмотря на положительные результаты, потому что моя методика не совпала с их потребностью самоистязания.

Планируя дать лёгкий способ снижения веса и жизни в стройном теле, я копнула очень глубоко. Выводы напишу здесь. А вы читайте и осознавайте. Включите свои ощущения. Анализируйте своё состояние. Ловите себя на подобных губительных мыслях. И сразу исцеляйте.

Удивительно было то, что многие изначально говорили, что любят себя. Оказалось, что до истинной любви очень далеко.

Когда вы освоите эту простую систему (даже громко сказано, мне кажется), вы искренне осознаете, что такое любовь к себе. Мир для вас заиграет совсем другими красками. Вы начнёте терять вес. Муж восхитится вашими блюдами, потому что готовить как раньше вы не будете. Еда будет приносить много качественной энергии вашему истрадававшемуся и изголодавшемуся организму.

Да -да, а вы думали, что организм сыт и есть излишки? Излишки некачественной, неживой энергии действительно есть. Но, живую энергию он не получил. Живая энергия это та, которая расходуется сразу и тратится, не откладываясь в запас.

Именно поэтому, жир из складок так тяжело тратить. Ваше тело не может расходовать то, что перестало быть энергией. Поэтому мы вгоняем его в голод, чтобы ему пришлось есть то, что отложено про запас. Согласитесь, не особая вкусняшка? Ну и выгонять через пот. Через что-то же нужно это слить.

Человек как генератор энергии.

А давайте посмотрим на человека как на маленький винтик в огромной энергосистеме. В чём его функция? Зачем он нужен здесь, на Земле? Для чего-то же мы помещены в этот механизм и являемся его неотъемлемой частью? Глупо спорить с природой, пытаясь не вестись на наступление ночи. Все знают, что ночью мы спим, как не крути. А значит, мы встроены в окружающий мир.

И абсолютно не для того мы здесь, чтобы разрушать природный баланс, губить экологию и уничтожать животных.

В чём смысл присутствия здесь? Всё просто. Человек – маленький энергогенератор. Он вырабатывает энергию в мир и мир людей на ней живёт.

Давайте возьмём простой пример. Когда у человека нет сил, он вяло таскает ноги по планете, у него всё валится из рук, нет никаких целей и даже необходимый минимум повседневных дел даётся с трудом.

Человек, наполненный энергией, искрит и носится, создавая много прекрасного вокруг и заряжая всё на своём пути живой энергией. Он её вырабатывает самостоятельно

и в этот момент создаёт блага цивилизации плюс положительный энергетический заряд. Всё здесь построено на энергии тех людей, которые когда-то это придумали, вдохновились и воплотили в жизнь с помощью своей энергии. Это версия для реалистов.

На самом деле всё немного сложнее. Если копнуть глубже, то человек активно напитывается энергией космоса и земли, придаёт ей нужный заряд и строит всё на ней. Или не строит. Это уж кто каким зарядом эту энергию наделяет.

Ну так вот. В чём же здесь связь с нашим ожирением? Да в том, что это именно та энергия, которую мы пожадничали и в мир не отдали. Только ради Бога, не нужно бежать строить дома, заводы и пароходы, чтобы её растратить. Достаточно её разблокировать, во время поступления в организм вместе с едой.

И я прекрасно понимаю, что сейчас вообще ничего не понятно, но наберитесь терпения. Картинка вас порадует.

Как устроена энергосистема человека.

Вообще, я очень люблю объяснять всё логически. Удивительно, насколько человек считает себя некой обыденностью, что перестаёт замечать некоторых, присущих ему функций.

У нас есть вкусовые рецепторы. Их много. Они находятся именно там, где проходит наш основной энергетический канал.

Вы не задумывались, для чего нам нужны настолько разнообразные вкусовые ощущения? Возможно, вы скажете, чтобы отличать свежую еду от испортившейся. Это правда, но частично. Ведь нам достаточно было бы только обоняния, чтобы мы легко смогли отличить булку хлеба от кирпича. Как это делают животные, например.

Оказывается, у нас во рту находится вкусовая точка G. Находили её когда-нибудь? Я вам подскажу. Точка G активируется тогда, когда смыкаются точки, находящиеся на горбике языка, ближе к корню и ложбинка верхнего нёба.

И когда мы во время еды смыкаем эти две точки, получаем невероятные вкусовые ощущения, которые как энергетический разряд, выстреливают вверх, пробивая голову.

Эффект получается такой, будто организм стравливает излишки энергии. Часть остаётся на поддержание жизни тела, а БОльшая часть уходит в мир.

Заметьте, написала ли я сколько калорий должно быть в энергетически наполненной пище? Нет! Представляете, самое главное вкус и та энергия, тот кайф, который вы от этой еды получаете.

И вот только не надо мне писать про сахар, шоколад, булки и колбасу. Вы уверены, что это вкусно? Вы смыкали эти точки, когда ели свой любимый шоколад? А вы попробуйте съесть немного по нашей методике. Не запихивая в рот что попало, глядя в телефон.

Ваш мозг уже давно приучен не распознавать истинного

вкуса продуктов. Он просто знает, что это колбаса, а это шоколад. Если первоначально мы и концентрируемся на вкусе, пробуя что-то новое... То спустя некоторое время, знакомые на вид продукты просто летят в топку, заполняя тухлой энергией наши складки.

Не нравится это слово? Тухлая. А вы когда-нибудь нюхали человеческий жир? Запасом свежей энергии это точно не назовёшь.

А после еды тяжело. Не задумывались почему? В школьном учебнике анатомии нам писали, что организм получает из пищи энергию, а выводит отработанный материал. Когда вы в последний раз чувствовали прилив энергии после приёма пищи? Это ж логически должно быть так, что чем больше вы едите, тем больше у вас энергии и вы сразу из-за стола бежите играть в волейбол.

Про разные системы питания напишу чуть ниже. Там есть другие крайности и в этом нет баланса. А то начнёте про сыроедение и фрукторианство рассказывать. А это, кстати, в классической психологии называется психическим расстройством. И неспроста. Потому как это лишь внешняя дрессировка организма. С точки зрения получения необходимой энергии организмом, гармонии здесь нет. Страдает эмоциональный фон.

Ну и раз уж я затронула эту тему, напишу свой опыт в погоне за стройностью.

Мой опыт похудения

Сразу скажу, что с детства и до двадцати четырёх примерно лет, я была стройняшкой. Весила 50 кг при росте 168см. Никогда даже и мысли не допускала, что столкнусь с этой проблемой.

Даже за первую беременность в 19 лет я набрала 12 кг, которые сразу после родов благополучно сбросила без всяких усилий.

Сейчас девушки, будучи даже очень стройными, пытаются разглядеть у себя зачатки жировых отложений и с ними бороться. Шутки шутками, но эффект визуализации никто не отменял.

У меня не было даже мысли в сторону этой проблемы. Я была уверена, что проживу всю свою жизнь в стройном теле.

Года в двадцать четыре, я вдруг обнаружила, что мои бёдра в зеркале выглядят чуть полнее, чем я их вижу обычно. И даже тогда я не испугалась. Подумала, что показалось или колготки так смотрятся. Полнеть в тот период было абсолютно не с чего. Я сдавала сессию и стеснялась доставать при всех ту огромную шаурму, шириной с тетрадь, которую с любовью приготовил мне муж. Привозила обратно. Голодом сидела целыми днями. В кафе очередь, да и денег на кафе не было. Приезжала домой с ощущением, что перехотела есть. Немножко перекусывала и спать.

Здесь, конечно, стоит упомянуть стресс. Тёрки с мужем, маленький ребёнок, взрослые проблемы и сессия. Возможно, тогда я настолько отвлеклась на сложности, что перестала чувствовать вкус еды. До этого, еда всегда была праздником вкуса.

Этого праздника было слишком мало в детстве. Еда простая, со своего огорода. Но, эта картошечка с солёными грибочками... Пара штук и ты наполняешься вкусом доверху. И больше не хочется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.