

Как свалих 35 килограма - изповед на едно младо момиче, борещо се с килограмите и със себе си.

Написано от administrator

Петък, 07 Февруари 2014 19:47 - Последна промяна Петък, 07 Февруари 2014 19:52



Казвам се Галя Александрова, на 27 години, омъжена с 1 дете на 5 години, работя в Държавни детски ясли.

Като цяло никога не съм била от слабите момичета, винаги съм имала по някой килограм от горе. Забременях на 60кг. и родих на 72кг., съвсем нормални килограми за една бременност. Кърмех момченцето си и виждах, че прекалявам с храната, но се успокоявах, че това е в името на детето и така постъпват добрите майки, като не се лишават от нищо за по-добра кърма. Неусетно за 1 година качих още 20кг. и достигнах тегло от 92кг.,....

без да ми прави впечатление си стоях така преливаща от мазнини навсякъде. Тук ще кажа, че не бях повлияна от стреса, а от безумното ядене на всичко, което виждах през целия ден, продължавайки и нощем с много кроасани и шоколад.

Хранейки се неограничено за миг не се сетих за фамилната ми обремененост от диабет (мама, баба и леля). Вместо вода пиех Кока Кола, по 5 кутии на ден. Така след още 3 години аз вече не приличах на младо момиче, а на лелка.

Как свалих 35 килограма - изповед на едно младо момиче, борещо се с килограмите и със себе си.

Написано от administrator

Петък, 07 Февруари 2014 19:47 - Последна промяна Петък, 07 Февруари 2014 19:52



Изобщо нищо не правех по въпроса да свалям килограми, живеех в емоционална дупка и си казвах така ще си стоя, щом апетита ми е неограничен.

През цялото време слушах упреци от колектива в работата ми, че съм млада и трябва да нося дрехи различни от анцузи, широки тениски и е време да отслабвам, защото ще се разболея.

Как свалих 35 килограма - изповед на едно младо момиче, борещо се с килограмите и със себе си.

Написано от administrator

Петък, 07 Февруари 2014 19:47 - Последна промяна Петък, 07 Февруари 2014 19:52

Получавах неодобрение и от съпругът ми, който ми казваше, че на нищо не приличам и изглеждам в краката, като Бербагов.

Дойде и момента, в който почнаха да ми честитят за това, че съм решила да имам второ дете, а аз не бях бременна.

Шефката ми дори ми каза, че съм бременна поне в 6-тия месец и трябва да призная, за да помисли за моя заместничка. Аз отричах и много се натъжих от този факт, че изглеждам като бременна.

Един ден решихме със сестра ми да отидем тя да си купи дрехи. Аз влязох в магазина за бельо и поисках боди. Продавачката ме погледна и каза, че в моето състояние не бива да нося боди, че може да навреди на бебето и много мило ме отпрати в магазина за бременни. Прибрах се и плаках цяла нощ.

Вече бях мн. ядосана на себе си и се разрових в Интернет да си потърся някакъв вариант за отслабване и попаднах на разделното хранене и добрите резултати от него, така започнах да се храня разделно. Сутрин пиех по чаша кафе или чай, без подсладител. Захарта ми липсваше осезаемо и ми беше изключително трудно да се боря със себе си. Към 10 сутринта си хапвах 1 плод по мой избор, без банани. Стомахът ме стържеше ужасно, защото заменях кроасаните и сандвичите с плодове. Обядвах точно в 13ч., а обядът ми включваше риба, пилешко, яйца, кашкавал, гарнирани по отделно с много сурови зеленчуци, които овкусявах само със зехтин, нито грам сол. Ще си призная, че отначало ми беше много трудно и мазното много ми липсваше, като 30 минути след обяда аз поемах вода и така до вечерта пиех по 3литра. В късния след обяд си позволявах фреш, или плод по избор. Вечерях в 19ч, половината на това, което съм поела на обяд с малка глезотия - парче тъмен шоколад. Следваха много безсънни нощи от глад, защото за моят предишен начин на хранете, това си беше мъчение. Така си бях нагласила мисленето, че не се изкушавах да наруша режима, дори ми се е случвало да си говоря сама през нощта.- "Лягай утре е нов ден, ти се справяш отлично, ще постигнеш резултатите- само не се предавай!" Волята надделя над апетита и започнах да се справям някак си и следващите дни в които хапвах и варива, с много салата и хляб по 1 филия пълнозърнен, само на обяд. От менюто бяха изключени всички тестени и пържени храни. Отказвах дребни почерпки, като торти и бонбони и ето, че резултатите не закъсняха.

Как свалих 35 килограма - изповед на едно младо момиче, борещо се с килограмите и със себе си.

Написано от administrator

Петък, 07 Февруари 2014 19:47 - Последна промяна Петък, 07 Февруари 2014 19:52



~~www.bulgariablog.com~~