

JAK CZUĆ SIĘ LEPIEJ W SWOJEJ SKÓRZE?




e-lady.pl

Spis treści

Zaakceptuj siebie!.....	5
Dobierz ubrania do swojej figury.....	7
Bielizna korygująca.....	9
Uprawiaj sport.....	13
Mała sesja jogi.....	15
Zdrowo się odżywiaj.....	18
Rób to, co sprawia Ci przyjemność.....	20
Trzymam za Ciebie kciuki!.....	21

Ten e-book dotarł do Ciebie dzięki partnerowi sklepu e-Lady.pl:

Darmowe Ebooki na Arystoteles.pl

<http://www.arystoteles.pl/free-ebook.php>

Czy zdarza Ci się czasem otworzyć szafę pełną ubrań i mieć to okropne i frustrujące uczucie, że i tak nie masz się w co ubrać?

Może ulubione jeansy lub sukienka nie wyglądają na Tobie tak dobrze, jak tego oczekiwałaś? Może biorąc prysznic i patrząc w lustro widzisz jedynie fałdki tłuszczu na biodrach, mało jędrne pośladki i zbyt duże okrągłości tam, gdzie powinno być płasko?

Tak?

To powiem Ci, że prawdopodobnie się mylisz, tak samo jak my wszystkie!

Kobiety, które mają kompleksy dotyczące swojego wyglądu, najczęściej **postrzegają siebie dość nieobiektywnie**. Duży nos uważają za bardziej rzucający się w oczy, swoją talię widzą szerszą, niż jest w rzeczywistości, a uda mniej jędrne i umięśnione niż wszystkich koleżanek dookoła.

Próby zakrycia pewnych niedoskonałości okazują się mało skuteczne, jeśli **problem tkwi w braku akceptacji** swojego ciała.

Tylko jak tu siebie pokochać patrząc w lustro i nie widząc gwiazdy z żurnala?

W obecnym świecie dążenie, a właściwie pogoń za ideałem powoduje, że sięgamy po coraz bardziej radykalne metody upiększania swojego wyglądu. W kolorowych magazynach, telewizji oraz radiu, na plakatach i ulotkach, a także, a może przede

wszystkim w Internecie, wmawia nam się, że kobieta idealna ma powyżej 175 cm wzrostu, długie zgrabne nogi, jędrny duży biust, pupę Jenifer Lopez i talię osy.

Nie mając takiego wyglądu czujemy się nie w pełni atrakcyjne, mało kobiece, seksowne, czy pewne siebie. Marzymy zatem o zmianie naszego wyglądu – najlepiej za sprawą czarodziejskiej różdżki – by być blisko tego ideału. Rozpoczynamy drakońskie diety, mordercze treningi na siłowni, a nawet poprawiamy sobie podbródek, nos, piersi i pośladki, by zakładając obcisłą spódnicę nie było widać żadnej fałdki, czy grama tłuszczu.

Ale czy tym samym nie zatracamy samej siebie i nie staramy się zmienić w kogoś, kim nie jesteśmy? Co zatem zrobić by czuć się lepiej w swojej skórze?

Zmień sposób postrzegania siebie, spróbuj zaakceptować i polubić swoje ciało. Przede wszystkim nie koncentruj się tylko na własnym wyglądzie! Nawet jeżeli naprawdę nie masz idealnej figury, nie powinnaś przez to być nieszczęśliwa!

Stań przed lustrem całkiem nago i przyjrzyj się sobie dokładnie. Znajdź kilka cech, które najbardziej u siebie lubisz, a to, co ci się nie podoba, spróbuj potraktować jako drobne niedoskonałości, nad którymi możesz trochę popracować, a co ważniejsze uświadom sobie, że czynią Cię wyjątkową i inną od wszystkich innych.

Jeśli nadal masz problem z akceptacją własnego wyglądu, oto 7 rad, które sprawiły, że na nowo odkryłam swoją kobiecość, poczułam się atrakcyjnie i seksownie, co oczywiście pozytywnie wpłynęło na moją ogólną samoocenę i poziom zadowolenia z życia i tego wszystkiego, co mnie otacza.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tych złotych myśli nowoczesnej i atrakcyjnej kobiety XXI wieku Ty również poczujesz się lepiej w swojej skórze!

- 1. Zaakceptuj siebie jako osobę.** Każdy ma pewne niedoskonałości – Ty również. Bądź ich świadoma i pracuj nad nimi poprzez uprawianie sportu, noszenie bielizny korygującej, czy zdrowemu odżywianiu. **Nie** podążaj za wyidealizowanym ideałem kobiety z czasopism i telewizji – te kobiety nie są prawdziwe – to tylko PhotoShop!
- 2.** Dobierz odpowiednie ubrania do swojej figury. Nie każdy musi nosić rurki, czy duże dekolty, a jeśli sprawia Ci to przyjemność bądź pewna, że masz odpowiedni rozmiar: nie za duży, niczym worek na kartofle i nie za mały żeby móc swobodnie oddychać i poruszać się w nieskrępowany sposób.
- 3.** Kup bieliznę korygującą, dzięki której w łatwy i szybki sposób zatuszujesz swoje niedoskonałości i poczujesz się atrakcyjnie w ulubionych ciuchach. I nie myśl, że

taka bielizna nie może być seksowna – **udowodnię Ci podając przykłady, że w obciskających majtkach, czy gorsecie mogłabyś pójść na partyjkę pokera rozbieranego i przegrywając wygrać.**

4. Uprawiaj sport, bo sport to zdrowie, a zdrowie jest najważniejsze. Wysiłek fizyczny nie tylko poprawia nasz wygląd zewnętrzny, ale również pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. A kiedy czujemy się dobrze i jesteśmy szczęśliwi, to emanuje z nas energia i piękno wewnętrzne, które wpływa na to, jak widzą nas inni.
5. Urządź sobie sesję jogi. Jeśli nie masz czasu na regularne zajęcia z trenerem, możesz poszukać informacji w Internecie na temat kilku prostych ćwiczeń, które będziesz mogła wykonywać sama w domu wtedy, kiedy znajdziesz czas i będziesz miała na to ochotę.
6. Zwróć uwagę na to, co jesz. Oczywiście nie ma nic złego w jedzeniu słodczy, czy wieczorze ze znajomymi przy piwie i pizzy. Od czasu do czasu, bo przecież wszystko jest dla ludzi. Trzeba mieć tylko zdrowy rozsądek i umiar. Sukces bowiem tkwi w zachowaniu równowagi i proporcji. I pamiętaj – dieta cud **nie** istnieje! Gdyby było inaczej, wszyscy ludzie na świecie wyglądaliby jak gwiazdy Hollywood.
7. Śpiewaj, tańcz, maluj, czyli rób to, co lubisz. Nawet jeśli jest to w zaciszu Twojego własnego mieszkania, 10 minut dziennie sprawi, że uśmiech na stałe zagości na Twojej twarzy. A ludzie radośni i szczęśliwi są bardziej atrakcyjni. I naprawdę nie ważne, czy umiesz śpiewać, tańczyć, czy malować – ważne, że to lubisz i sprawia Ci to przyjemność.

7 prostych rad, które odmieniły moje życie i sprawiły, że dobrze się czuję w swojej skórze i lubię siebie taką, jaka jestem.

Po tym krótkim zaprezentowaniu głównych zasad, którymi kieruję się w życiu, nadszedł czas na przedstawienie każdego punktu z osobna w sposób bardziej kompleksowy.

Zaakceptuj siebie!

Zaakceptuj siebie taką, jaką jesteś!

Ze swoim wyglądem, wzrostem, zdolnościami i przede wszystkim wadami. Trudne? A kto powiedział, że to proste?

Oczywiście całe życie możesz poświęcić na to, aby stać taką, jaką chciałabyś być, czyli ładniejszą, zgrabniejszą, szczuplejszą, mądrzejszą, bogatszą, itd.

Co robisz?

Zaczynasz więc kolejne diety, katujesz się ćwiczeniami na siłowni i w domu, chodzisz na zabiegi upiększające, jednym słowem wkładasz w to dużo energii, czasu i pieniędzy. Tylko po co? Co tak naprawdę z tego masz? Czy przypadkiem nie są to wyrzuty sumienia, że nie udało Ci się osiągnąć idealnej wagi, pozbyć kolejnej faldki tłuszczu, czy zmieścić się w ulubione spodnie sprzed lat?

Wiele z nas traci dużo czasu na doświadczenie swojego wymarzonego ideału, zamiast przeznaczyć tę energię i determinację na poznanie i zaakceptowanie siebie taką, jaką się jest. I jest to smutny fakt ukazujący szarą rzeczywistość kobiety w nowoczesnym świecie.

Niestety zaakceptowanie siebie, a zwłaszcza swojego wyglądu, to ogromny problem w dzisiejszych czasach. I nie mam tu tylko na myśli ludzi młodych. Trzeba go jednak jak najszybciej przezwyciężyć, bo ma on negatywne konsekwencje, w naszych myślach, jak i zachowaniu.



Zaakceptowanie siebie ze wszystkimi swoimi wadami, niedoskonałościami i słabościami to ogromna sztuka, która wymaga czasu, pokory oraz odwagi. Musisz wiedzieć, że samoakceptacja to długotrwały i trudny proces, który zakończony sukcesem pozytywnie wpływa na wszystkie aspekty naszego życia.



Jesteś piękna

Zaakceptuj siebie

To dość jasne, że nie można polubić siebie z dnia na dzień. Byłoby to zbyt proste. Ale jest to możliwe do osiągnięcia, a co ważniejsze warto. Zaakceptowanie siebie oznacza brak walki ze sobą, a jedynie pracę nad sobą. **Widzisz różnicę?**

Jeżeli chcesz żyć pełnią życia, musisz pokochać siebie. I to w całej okazałości. Pokochaj zatem swoje włosy, twarz, cerę, piersi, ramiona, pupę i całe ciało. Zaakceptuj wszystkie niedoskonałości i pamiętaj, że każdy jest piękny, ale trzeba to piękno dostrzec i wyciągnąć na powierzchnię.

Pewnie teraz myślisz: **„a co z tymi wszystkimi aktorkami i piosenkarkami, które zawsze wyglądają zniewalająco?”**

Otóż jeżeli nad Tobą pracowałby sztab fryzjerów, makijażystek i wizażystek, byłabyś po kilku operacjach plastycznych, Twoim jedynym zajęciem byłoby dbanie o wygląd, a zdjęcia ukazujące się w kolorowych czasopismach byłyby wyretuszowane, pewnie wtedy wyglądałabyś jak gwiazda z czerwonego dywanu. Tylko czy naprawdę chciałabyś wyglądać dokładnie tak jak one? Te kobiety niczym się od siebie nie różnią, co więcej – są sztuczne. I jakże stresujące i puste musi być życie, gdzie ludzie interesują się Tobą tylko wtedy, gdy jesteś "idealna", bądź kiedy zauważą Twoje kolejne próby udoskonalenia siebie na siłę.

Powtórzę zatem jeszcze raz: **zaakceptuj siebie!** Bądź świadoma swoich niedoskonałości i pracuj nad nimi poprzez uprawianie sportu, noszenie bielizny korygującej czy zdrowemu odżywianiu. **Nie** podążaj za wyidealizowanym ideałem kobiety – nie warto.

A teraz obejrzyj ten krótki film, który będzie Twoim pierwszym krokiem do samoakceptacji...



<http://www.youtube.com/watch?v=kUn6ne8iu3w>

Dobierz ubrania do swojej figury

Jak już zaakceptujesz siebie ze wszystkimi zaletami i wadami, przyjdzie pora na analizę Twojej sylwetki i odpowiedni dobór ubrań. Po prześledzeniu różnych portali, proponuję oprzeć się na terminologii zaproponowanej przez Susannah & Trinny. To dwie Brytyjki, które ubierały i rozbrajały setki kobiet w Anglii, są docenianymi specjalistkami mody w innych krajach Europy, wiosną odwiedziły także Polskę. Na podstawie ich wniosków powstało 12 typów kobiecej sylwetki. Przeczytaj krótki opis i spróbuj znaleźć swój typ figury.

1. **Cegła** – szerokie ramiona, brak talii, pupa płaska, a uda i łydki masywne.
2. **Dzwon** – przy drobnych ramionach bardzo szeroka pupa i wydatne uda, małe piersi, szczupła ale krótka talia.
3. **Gruszka** – drobne ramiona, małe piersi, szczupła i długa talia, masywne biodra i duża pupa, a nogi grubsze i krótkie.
4. **Jabłko** – ramiona pulchne, brzuch większy od piersi, pupa dosyć płaska i niezłe nogi!
5. **Kielich** – szerokie ramiona, duże piersi, brak talii, za to smukłe uda i długie nogi.
6. **Klepsydra** – ramiona pulchne, duży biust i szerokie biodra o takim samym obwodzie, widoczne krótkie wcięcie w talii, uda masywne, a całe nogi grubsze.

7. **Kolumna** – raczej wysoka, ramiona z biodrami w jednej linii, piersi w sam raz, szczupła talia i długie nogi.
8. **Kręgiel** – ramiona normalne, biust w sam raz, szczupła i krótka talia, wydatne uda i spore łydki.
9. **Lizak** – wysoki wzrost, imponujący biust, niżej wszystko szczupłe i długie.
10. **Rożek** – szerokie ramiona i małe piersi, brak wcięcia w talii, smukła dolna część ciała.
11. **Wazon** – duże piersi, talia delikatnie zarysowana, piersi i biodra w tej samej linii, nogi i uda smukłe.
12. **Wiolonczela** – szerokie ramiona, duże piersi, krótka wcięta talia, masywna pupa i uda, ale łydki szczupłe.

Jeżeli trudno Ci zdecydować, który typ sylwetki pasuje najbardziej do Ciebie, przedstawię Ci teraz 4 klasyczne rodzaje kobiecej figury z ilustracjami dla lepszego zobrazowania i porównania z własnym ciałem. Udzielę Ci także kilku rad co nosić, by czuć się atrakcyjnie i pięknie.



Jeżeli masz nieproporcjonalnie duże biodra w stosunku do reszty ciała, to prawdopodobnie masz figurę typu A. Okrągłe biodra oraz wąska górna część tułowia to bardzo kobieca figura! Niestety duże i umięśnione nogi często stanowią poważny problem podczas zakupów. Mając taką sylwetkę powinnaś wybierać: topy i bluzki z wycięciem w serek, proste spodnie z szerokimi nogawkami i pionowymi mankietami, **różnokolorowe szale i chustki**, intensywne kolory na wysokości tułowia, a dokonując wyboru topu lub bluzki zastanów się nad tymi, które mają cięcie po przekątnej – pomogą one w stworzeniu miękkiej linii przejścia od ramion do pasa. Powinnaś unikać torebek noszonych przez ramię, kończących się na linii bioder.



Charakterystyczną cechą figury typu H jest prostokątna budowa sylwetki od ramion do bioder. W związku z tym najbardziej odpowiednimi ubraniami dla kobiet z taką sylwetką są proste fasony. Wybieraj zatem stroje bez jaskrawych dodatków, wąskie spódnice i marynarki. Noś **broszki i pierścionki nietypowych kształtów**, łańcuszki oraz korale, bo właśnie te dodatki pięknie dopełnią proste linie figury. Zrezygnować za to powinnaś z pasków i szali. **Unikaj także** szerokich spódnic, zbyt dopasowanych ubrań, kokardek i falbanek.



Jeżeli masz pełną talię, a cały wygląd dość pulchny, to zapewne masz figurę typu O. Żeby podkreślić swoje atuty, zaakcentuj dekolt i nogi. Noś długie, proste żakiety ze spódnicami do kolan, głębokie dekolty w kształcie litery V, **spodnie zwężające się na dole**. Ubierając komplet składający się z kilku łańcuszków, który tworzy dodatkową pionową linię. Ten sam efekt uzyskuje się przy pomocy szala, który po prostu narzuca się na szyję. Unikaj marynarek i żakietów zapinanych pod szyję, szerokich spódnic, jaskrawych dodatków i drobiazków na linii pasa oraz zbyt dopasowanych strojów.



Jeżeli masz szerokie ramiona i duży biust, ale wąską talię i biodra to znaczy, że posiadasz figurę sportyśki. Żeby ukryć swoje niedoskonałości dobieraj ubrania tak, żeby odciągnąć uwagę od ramion i piersi. **Wybieraj zatem zdobione spódnice i spodnie, z jakimiś dodatkami, drobiazgami**, a bluzki i swetry bez żadnych ozdób, proste i przesadnie jaskrawych kolorów. Idealne dla Ciebie będą także proste spodnie z szerokimi nogawkami. Nie polecam dużych dekoltów i kołnierzy, ani jaskrawych dodatków w górnej części ciała.

Oczywiście to są tylko wskazówki do zatuszowania pewnych niedoskonałości, które możesz stosować w swoim życiu, ale nie musisz. Jeśli kochasz pewien rodzaj ubrań, który teoretycznie nie pasuje do Twojej figury, nie rezygnuj z niego. Pamiętaj, że przede wszystkim to Ty masz się dobrze czuć w swojej skórze.

Bielizna korygująca

Czym tak właściwie jest bielizna korygująca?

Otóż jest to bielizna przeznaczona dla kobiet pragnących nieco udoskonalić swoje kształty. Wiele kobiet, w tym także ja, pragnących skorygować drobne niedoskonałości figury z zadowoleniem nosi bieliznę korygującą. Polecam ją także Tobie i gwarantuję, że będziesz mile zaskoczona rezultatami. Bielizna ta ma bowiem za zadanie skorygować 3 najbardziej problemowe obszary kobiecego ciała: brzuch, biodra i uda.

Bielizna korygująca charakteryzuje się zazwyczaj wysokim stanem oraz dodatkowymi wzmocnieniami przedniej części majtek, co pozwala wyszczuplić brzuch oraz wymodelować linię bioder. Często posiada także wydłużone nogawki, profilujące kształt ud. Majtki korygujące zwykle nie posiadają widocznych szwów, dzięki czemu nie odznaczają się nawet pod najbardziej dopasowaną sukienką.

Brzmi interesująco?

Domyślam się, że Twoje obawy skupione są wokół niepewności co do wygody, czy seksowności tego rodzaju bielizny. Pokażę Ci zatem, że bielizna korygująca jest zarówno atrakcyjna i kobieca, a przy tym wygodna. Sklepem mającym bardzo duży i ciekawy wybór jest [e-lady](http://e-lady.pl). Jeśli jesteś zainteresowana tym typem bielizny, to zobacz ich ofertę ponieważ oferują oni bieliznę wysokiej jakości, a przy tym dbają o różnorodny wybór dla swoich klientów. Bielizna jest wygodna i kobieca. A co ważniejsze ta bielizna naprawdę koryguje niedoskonałości, dzięki czemu lepiej czuję się w swojej skórze.



Figi bezszwowe ELITE III¹

Wysokie bezszwowe figi korygujące typu slip, doskonale dopasowują się do ciała. Za sprawą wzmocnienia, które z przodu i z tyłu tworzy szeroki pas – idealnie profilują linię talii oraz wysmuklają biodra. Bawełna sprawia, że figi są przyjemne dla ciała oraz dobrze przepuszczają powietrze.



Majtki obciskające Elite IV²

Inną wersją majtek obciskających jest model Elite IV. Bardzo wysokie, bezszwowe figi korygujące, doskonale dopasowują się do ciała. Idealnie profilują linię talii. Bawełna sprawia, że są przyjemne w dotyku oraz dobrze przepuszczają powietrze.



Legginsy wyszczuplające FIT BODY 40DEN³

Legginsy wyszczuplające idealnie skorygują Twoje niedoskonałości w dolnej partii ciała. Ujędrnią pośladki, wyszczuplą uda, dzięki czemu poczujesz się bardziej atrakcyjnie. Legginsy te są idealne pod eleganckie kreacje, jak i ubrania na co dzień. Brak szwów pozwala na założenie nawet bardzo dopasowanej spódnicy.

1 <http://www.e-lady.pl/szukaj/?sname=Figi+bezszywowe+ELITE+III>

2 <http://www.e-lady.pl/produkt/9920/figi-bezszywowe-elite-iv.html>

3 <http://www.e-lady.pl/szukaj/?sname=Legginsy+wyszczuplaj%B1ce+FIT+BODY+40DEN>



[Pas korygujący Rago⁴](#)

Korygujący pas do pończoch, wzmocniony z przodu, wyszczupla sylwetkę w okolicy bioder. Jego długość jest wprost idealna, by skorygować niedoskonałości, przy jednoczesnym podkreśleniu kobiecych kształtów. Mój chłopak uważa, że jest to jedna z bardziej seksownych rzeczy w mojej bieliźnie. Nic dodać, nic ująć.



[Oddychający gorset komfortowy bez fiszbin⁵](#)

Gorset ten maskuje drobne niedoskonałości i podkreśla kobiece kształty. Delikatne ramiączka odciążają okolice ramion i karku. Materiał to mikrofaza z bawełną z delikatnymi, żakardowymi motywami róż i haftem przy dekolcie, dzięki czemu gorset wygląda elegancko i kobieco. Innowacyjne połączenie tkanin, zapewnia przyjemne uczucie świeżości. Poprzez delikatne szycie gorset przylega idealnie do sylwetki, dając uczucie wygody. Wyszczupla sylwetkę poprzez wszycie z przodu ściągającego pasa żakardowego. Trójdzielne miseczki ze szczególnie lekkiej, miękiej mikrofazy z przewiewną strukturą, od strony ciała pokryte bawełną. Co więcej, zauważalne jest szczególnie działanie podtrzymujące piersi. Ramiączka gorsetu miękko podszyte, odprężają ramiona i okolice karku, od strony ciała pokryte bawełną. Obszyte dekoracyjną tasiemką z motywem kwiatów. Przód gorsetu podszyty elastyczną, specjalną taśmą wyszczuplającą sylwetkę, delikatne obszycia. Zapięcie w kroku na haftki z dwustopniową regulacją.

4 <http://www.e-lady.pl/produkt/9781/pas-korygujacy-ira.html>

5 <http://www.e-lady.pl/produkt/7125/oddychajacy-gorset-komfortowy-bez-fiszbin-aerelle-anita-3402.html>



Biustonosz odciążający usztywniany RICARDA ANITA⁶

Biustonosz odciążający usztywniany, komfortowy z ekskluzywną żakardową koronką. Wykonany z oddychającej, delikatnej mikrofazy i anatomicznie dopasowanego materiału pod biustem. Ramiączka idealnie dopasowują się do anatomicznej budowy ramion.

Uformowane miseczki zapewniają niezastąpiony komfort noszenia. Wyszczuplające, boczne wszycia z elastycznej koronki. Elastyczna lamówka z transparentnym wszyciem. Anatomicznie uformowana taśma pod biustem. Miseczki uformowane z mikrofazy o zredukowanej elastyczności dla lepszego wsparcia biustu. Usztywnienia miseczek drutami podtrzymującymi. Przy większych rozmiarach dodatkowe wsparcia boczne. Ramiączka odciążają okolice ramion i karku, posiadają różną elastyczność, dopasowując się do budowy Twoich ramion.



Pół-gorset bez fiszbin AERELLE ANITA⁷

Komfortowy pół-gorset bez fiszbin. Delikatne ramiączka odciążają okolice ramion i karku. Materiał to mikrofaza z bawełną z delikatnymi, uwodzicielskimi żakardowymi motywami róż i eleganckim haftem przy dekolcie. Innowacyjne połączenie tkanin, zapewnia przyjemne uczucie świeżości. Płaskie szwy sprawiają, że gorset przylega idealnie do ciała. Trójdzielne miseczki ze szczególnie lekkiej, miękiej mikrofazy z przewiewną strukturą, od strony ciała pokryte bawełną. Szczególne działanie podtrzymujące piersi. Pród gorsetu posiada praktyczne zapięcie, wzmocniony materiał, płaskie haftki, niewidoczne pod ubraniem. Tył gorsetu w większych rozmiarach wzmocniona tkanina, optymalna wysoko wycięta forma.

Mam nadzieję, że tych kilka podanych przeze mnie przykładów przybliżyło Ci obraz bielizny korygującej i zachęciło do skorzystania z tej możliwości udoskonalenia własnego wyglądu.

6 <http://www.e-lady.pl/szukaj/?sname=Biustonosz+odci%B1%BFaj%B1cy+usztywniany+RICARDA+ANITA+5468>

7 <http://www.e-lady.pl/produkt/7124/pol-gorset-bez-fiszbin-aerelle-anita-5401.html>

Uprawiaj sport

Niestety nie ma cudów na tym świecie i bez odrobiny wysiłku fizycznego nie osiągniemy oczekiwanych rezultatów. Nie chodzi mi tylko o zrzucenie kilku zbędnych kilogramów, czy ujędrnienia ciała. Mam tu na myśli także poprawę kondycji i lepsze samopoczucie.

Piękna sylwetka i prawidłowa waga ciała to dla wielu kobiet podstawa dobrego samopoczucia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. I jest to całkiem normalne i zrozumiałe. Wszystkie chcemy być piękne, szczupłe i wysportowane. Nie bez przesady znane powiedzenie mówi: „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Zajęcia fitness mogą Ci pomóc zarówno w utrzymaniu dobrej sylwetki, osiągnięciu optymalnej wagi ciała, jak i dobrego samopoczucia. Oczywiście, aby osiągnąć zadowalające efekty, trzeba w to włożyć pewien wysiłek i uwierzyć w siebie. To, że nie jest się idealnym nie oznacza, że nie jest się wspaniałym. Trzeba zaakceptować siebie, a nad niedoskonałościami pracować.

Przytoczę w tym miejscu wypowiedź Marty Iwańczuk – instruktorki fitness klubu Imperium w Otwocku i Warszawie.

"Polacy, zwłaszcza w wieku wczesno-średnim, czyli 30-40 lat, zaczynają zmieniać swoje podejście do życia. Zdrowy tryb przestaje chyba być tematem "tabu", to znaczy nie jest już wstydem przyznać się do ćwiczeń w celu zmodyfikowania swoich niedoskonałości. Żeby dobrze czuć się we własnej skórze czasami trzeba przyznać się przed samym sobą, że nie jest się ideałem. Mam wrażenie, że wcześniej było to swojego rodzaju słabością – myślenie, że moje ciało nie jest idealne, sprawne i nie mam aż tak dobrej przemiany materii wprawiało ludzi, a szczególnie kobiety, w kompleksy. Od mniej więcej 2 lat widzę, że rynek fitness robi się coraz bardziej zagęszczony – powstaje mnóstwo nowych klubów, jest dużo więcej porad dietetycznych, czy portali o zdrowym trybie życia. Niestety zauważam także ogromną przepaść między sprawnością fizyczną ludzi młodych (do lat 20) i ludzi trochę starszych. Młodzież w ogóle się nie rusza, są niesprawni i totalnie nierozciągnięci. Myślę, że ważne jest uświadamianie ludzi i mówienie o wpływie kondycji fizycznej na późniejsze życie – i to wszystkie jego aspekty. Może to sprawi, że w klubach fitness tłok będzie nie tylko przed wakacjami i sylwestrem, ale także w ciągu całego roku. Bo jak się ruszać i dbać o siebie, to cały czas, a nie tylko raz na rok".





Ale nie musisz wyciskać siódmych potów na bieżniach albo katować się aerobikiem, jeśli za nimi nie przepadasz. Zamiast tego możesz znaleźć taką formę fizycznego wysiłku, która będzie sprawiała Ci przyjemność. A jeśli nie masz zbyt dużo wolnego czasu, który mogłabyś poświęcić na fitness, bądź siłownię, to też nic straconego. Naukowcy odkryli bowiem, że najskuteczniejszym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów jest trening interwałowy. Polega on na przeplataniu bardzo intensywnych ćwiczeń przyspieszających akcję serca i nieco mniej intensywnego wysiłku, podczas którego dajemy organizmowi ochłonąć. Wystarczy 15-30 minut dziennie 2-3 razy w tygodniu, by zauważyć jego skutki. Co ważne możesz to robić w zaciszu swojego domu. Początkującym zaleca się

przeplatanie 20-30 sekund intensywnego wysiłku, np. sprint w miejscu z 90 sekundami łagodniejszego biegu albo szybkiego chodu.

Innym sposobem na osiągnięcie zgrabnej sylwetki jest basen. Pływanie jest uważane za najbezpieczniejszą i najbardziej wszechstronną dyscyplinę sportu. Jest polecane zarówno dla ludzi aktywnych fizycznie, jak i dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę ze sportem.

Jeżeli lubisz pływać i będziesz to robić w miarę regularnie, to z pewnością poczujesz ogromny wpływ na cały Twój organizm. Pływanie bowiem modeluje całą sylwetkę, zwiększa wydolność organizmu, poprawia odporność, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, opóźnia oznaki starzenia i pozwala nabrać ciału lekkości. Pływanie korzystnie wpływa także na układ oddechowy, ponieważ dzięki niemu zwiększa się pojemność płuc. Ponadto, jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, to powinnaś zacząć pływać, żeby wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Jeśli natomiast nie lubisz kraula ani żabki, możesz zawsze się zapisać na zajęcia grupowe na basenie. Aqua areobic z koleżankami to świetna zabawa!



Jeżeli lubisz pływać i będziesz to robić w miarę regularnie, to z pewnością poczujesz ogromny wpływ na cały Twój organizm. Pływanie bowiem modeluje całą sylwetkę, zwiększa wydolność organizmu, poprawia odporność, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, opóźnia oznaki starzenia i pozwala nabrać ciału lekkości. Pływanie korzystnie wpływa także na układ oddechowy, ponieważ dzięki niemu zwiększa się pojemność płuc. Ponadto, jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, to powinnaś zacząć pływać, żeby wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Jeśli natomiast nie lubisz kraula ani żabki, możesz zawsze się zapisać na zajęcia grupowe na basenie. Aqua areobic z koleżankami to świetna zabawa!

Podsumowując, każda forma wysiłku fizycznego jest dobra dla Twojego ciała i samopoczucia. Nie musisz nagle zmienić swojego życia i stać się wyczynową sportsmenką, ale sport to zdrowie i warto o tym pamiętać. Ponadto, jeśli będziesz ćwiczyć, to polubisz samą siebie i zauważysz, że kobiet w podobnej sytuacji jest bardzo wiele. A w grupie różnej, prawda? Co więcej, osoby uprawiające sport są bardziej zdyscyplinowane,



łatwiej osiągną wyznaczone cele, są samodzielne, silniejsze i mniej chorują. Same zalety!

Jeżeli zapiszesz się na zajęcia fitness, polecam biustonosz sportowy⁸, który chroni i podtrzymuje piersi, dzięki czemu tkanka pozostaje nienaruszona i nie traci elastyczności. Jest to doskonale dopasowany i optymalnie biustonosz podtrzymujący także większy biust, przy każdej dyscyplinie sportu. Wykonany jest z oddychającej i szybkoschnącej tkaniny, doskonale podtrzymuje i modeluje biust.

Mała sesja jogi

Ostatnio bardzo dużo mówi się o jodze i jej pozytywnym wpływie na figurę oraz psychikę osób trenujących. Joga stała się bardzo popularna i traktowana jako dość ekskluzywna forma spędzania wolnego czasu mimo, że ten system duchowy wyrósł w starożytnej kulturze Indii. Czym tak naprawdę jest joga, czy pomogłaby Ci zaakceptować siebie i czy sprawiłaby, że poczułabyś się lepiej w swojej skórze?

Świat zachodni odkrył jogę w latach 70-tych. Wraz z ruchem hippisowskim opartym na idei wolności, młodzi ludzie zaczęli szukać sensu życia i duchowości. W ostatnich dziesięcioleciach joga niewątpliwie cieszy się coraz większą popularnością na Zachodzie. W USA i w Europie Zachodniej regularnie ćwiczy jogę aż 5-7% społeczeństwa, w Polsce to wciąż tylko 1%. Do popularności jogi w dużej mierze przyczyniają się osoby publiczne przyznające się do praktyki jogi, jak na przykład Sting czy Madonna, a w Polsce Joanna Brodzik, Szymon Majewski, czy Katarzyna Grochola. Dzięki temu w pewnych kręgach praktyka jogi stała się po prostu modna.

Joga w wersji zachodniej skupia się oczywiście głównie na walorach zdrowotnych i terapeutycznych, podczas gdy oryginalnie był to przede wszystkim system duchowym. Ćwiczenia jogi koncentrują się głównie na zdrowiu kręgosłupa.



Jogę możesz ćwiczyć zarówno w klubie fitness, jak i w domu. Decydując się na drugą opcję, powinnaś zapoznać się z techniką wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Najlepiej na początek przeanalizuj filmy lub przeczytaj książkę poświęconą jodze. Dobrze jest także nauczyć się odpowiedniej techniki oddychania, która stanowi bardzo ważny element ćwiczeń.

W programie "Pytanie na śniadanie" jednym z ostatnio poruszanych tematów była właśnie joga. Proponuję, byś obejrzała ten krótki filmik, który zamieszczam poniżej specjalnie dla Ciebie.

8 <http://www.e-lady.pl/producent/116/anita-active.html>

Teraz podam Ci kilka przykładów ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu zawsze wtedy, kiedy przyjdzie Ci na to ochota.

Pytanie na śniadanie - Dlaczego joga?

pytanietyvp 78 videos



Like Share 492 views

Uploaded by pytanietyvp on Jul 29, 2011

Ogólnosiwiatowy boom na jogę trwa już od kilku lat. W to, że jest ona dobra

0 likes, 0 dislikes

<http://www.youtube.com/watch?v=g1ccdN2xAuA>

- 1. Przeciągający kot** - wykonaj klęk podparty, dłonie powinny znajdować się na wysokości barków, oparte o podłogę. Wykonaj głęboki wdech. Przy wypuszczaniu powietrza wygnij ciało w koci grzbiet, a zarazem wciągnij brzuch. Wytrzymaj około 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Na koniec wyciągnij prostą lewą rękę i prostą prawą nogę do góry na wysokość pleców.



Źródło: polki.pl

- 2. Spinanie nóg** - połóż się na brzuchu, a ręce połóż pod głowę. Kość łonową dociśnij do podłogi. Podnieś niezbyt wysoko, najpierw lewą nogę, później dołącz do niej prawą. Stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder. Napnij pośladki i przez 20-30 sekund podnoś i opuszczaj nogi.



Źródło: polki.pl

- 3. Skręcony korzeń** – połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, ręce połóż pod głową. Przełóż lewą nogę nad prawym kolaniem i spróbuj zetknąć obie stopy. Obciągnij palce u stóp. Unieś lekko głowę, po czym przyciągnij lekko do klatki piersiowej splecione nogi. Wytrzymaj chwilę, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



Źródło: polki.pl

Jednym z prostych ćwiczeń, które sama stosuję jest ćwiczenie na **zmęczenie organizmu**, szczególnie dobre po ciężkim dniu w pracy. Wygląda to tak, że ustawiamy złożony kocyk tuż przy ścianie. Kładziemy się na nim plecami, a nogi opieramy o ścianę tak, by tworzyły z tułowiem kąt prosty. Stopy odciągamy ku dołowi, ręce natomiast kładziemy luźno nad głową. Pośladkami napieramy na ścianę. Wytrzymujemy w takiej pozycji jakiegó 3 minuty, po czym opuszczamy delikatnie nogi na podłogę. Bardzo proste ćwiczenie, które niweluje poczucie zmęczenia.



Na koniec powiem tylko, że joga nie tylko pozwoli Ci rozciągnąć całe ciało, ale także wprowadzi spokój i harmonię do Twojego życia. Dzięki temu łatwiej Ci będzie

zaakceptować siebie i pokochać swoje ciało. Po jakimś czasie poczujesz się zrelaksowana, spokojniejsza, szczęśliwsza i bardziej zadowolona ze swojego wyglądu.

Abyś czuła się atrakcyjnie także uprawiając sport, polecam przepiękną bluzkę sportową⁹ o nowatorskim designie, odważnej kolorystyce oraz jakości porównywalnej z najlepszymi markami sportowymi na świecie. Kimonowy rękaw, duży okrągły dekolty z przodu, dekolty z szpicem z tyłu oraz szeroki ściągacz dołem sprawi, że poczujesz się kobieco.



Zdrowo się odżywiaj

Tajemnica zgrabnej sylwetki nie kryje się w odmawianiu sobie jedzenia, ale we właściwym doborze pokarmów. Na początku trzeba ocenić stan zdrowia, styl życia, przebyte choroby, wiek oraz płeć i dopiero wtedy połączenie wszystkich tych czynników może być wskazówką do ustalenia optymalnego zestawu potrzebnych pokarmów.

Oczywiście zastanawiasz się, a co z tymi wszystkimi dietami cud, o których można znaleźć masę artykułów w Internecie i czasopismach dla kobiet. Nie mogę zaprzeczyć, głodówka daje początkowo spodziewane efekty. Ubywa kilka kilogramów i centymetrów w talii, a Ty czujesz się świetnie patrząc w lustro. Niestety skutki odmawiania sobie jedzenia są fatalne w dalszej perspektywie czasu. Podstawowym błędem popełnianym podczas odchudzania jest monotonia, w wyniku której dochodzi do głębokich niedoborów różnego rodzaju minerałów. To z kolei powoduje wyniszczenie organizmu, brak odporności i podatność na przeziębienia, anemię oraz osłabienie włosów, paznokci i poszarzenie skóry. Czyli stosując tego rodzaju diety uzyskujesz odwrotny skutek do zamierzonego, bo zamiast stawać się bardziej atrakcyjną, Twoje ciało niszczy, nie mówią już o efekcie jo-jo, który wprowadzić Cię może w depresję.

Kluczem do skutecznego odchudzania jest właściwe rozpoznanie problemów organizmu. Dietetyk musi najpierw rozpoznać czy powodem otyłości są wahania poziomu cukru, nierównowaga hormonalna, nadmierne zatrzymywanie wody, czy też zaburzone funkcjonowanie wątroby. Dopiero wtedy następuje ustalenie odpowiedniej diety.



9 <http://www.e-lady.pl/produkt/11461/kimono-freestyle.html>

Może być też tak, że wcale nie masz poważnych problemów z wagą, a mimo to nadal czujesz się gruba. Znasz to uczucie, kiedy patrzysz na siebie i nie wiesz co założyć, bo cała Twoja uwaga skupiona jest na tej jednej fałdce tłuszczu na brzuchu?



Kuchnia jest sposobem na wprowadzenie diety w życie. Nie musisz mieć wielkich umiejętności kulinarnych, ale przy okazji edukacji dietetycznej możesz poznać wiele ciekawych przepisów i nauczyć się kilku sztuczek kulinarnych. Istnieje wiele stron internetowych, dzięki którym przygotujesz smaczny i zdrowy posiłek, a Twoja rodzina i znajomi nie będą oczarowani Twoimi zdolnościami. I wcale nie musisz siedzieć w kuchni godzinami, żeby przygotować coś interesującego.

Ja korzystam ze strony <http://www.kwestiasmaku.com/>, którą polecam także i Tobie.

A oto kilka praktycznych rad, które pomogą Ci w znalezieniu równowagi w spożywanych posiłkach.

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, bez podjadania między posiłkami.

Spożywanie właśnie tylu posiłków dziennie zagwarantuje Ci wzrost tempa metabolizmu nawet o kilka procent. Nie najadaj się do syta, a tylko zaspokajaj głód. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, możesz zjeść coś niskokalorycznego np. jabłko, czy jogurt naturalny.



2. Dokładnie gryź.

Pierwsze trawienie odbywa się już w jamie ustnej. Dokładne gryzienie spożywanego pokarmu umożliwia w dalszej kolejności sokom żołądkowym dokładniejsze i szybsze trawienie.

3. Unikaj nadmiernej ilości cholesterolu.

Jeżeli używasz masła staraj się smarować cienką warstwą. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami roślinnymi, szczególnie polecana jest oliwa z oliwek tłoczona na zimno.

4. Spożywaj ostatni posiłek najpóźniej na 2 godziny przed snem.

Stosując się do tej zasady nie będziesz miała trudności z zasypianiem, które często spowodowane są intensywną pracą przewodu pokarmowego.

5. Spożywaj minimum 1,5 litra wody dziennie.

Woda jest napojem zupełnie pozbawionym kalorii. Jeśli pijesz wodę mineralną to powinna to być woda mineralna, a najlepiej woda źródłana niegazowana, ponieważ napoje gazowane pobudzają apetyt. Dodatek cytryny ze skórką lub jakiegoś innego cytrusa podnosi smakowitość, a zwłaszcza niesie ze sobą dodatek naturalnej witaminy C. Pamiętaj o picu wody przed posiłkiem albo 2 godziny po posiłku, nigdy w trakcie.

6. Staraj się ograniczać ilość spożywanej kawy i zwykłej herbaty, które możesz zastąpić zieloną herbatą.

Kawa i herbata są korzystne dla zdrowia tylko wtedy, gdy spożywane są w ilości nie większej niż 2 szklanki dziennie i oczywiście bez dodatku cukru. W takiej ilości mają pozytywny wpływ na układ krążenia i mózg. Godna polecenia jest za to zielona herbata, która zawiera w swym składzie wiele niezbędnych dla naszego organizmu elementów. Zielona herbata oczyszcza krew, wzmacnia zęby, posiada właściwości bakteriobójcze, działa przeciwko kamieniom w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym, obniża ciśnienie krwi, oraz obniża poziom złego cholesterolu.

Domyślam się, że zdajesz sobie sprawę z tego, że słodycze nie są sprzymierzeńcem szczupłej sylwetki. Niemniej jednak odrobina rozkoszy nikomu nie zaszkodzi, a jedynie może sprawić uśmiech na Twojej twarzy. Moja własna zasada mówi: 2 razy w tygodniu po jednej cząstce czekolady oraz raz na dwa tygodnie porządny deser. Jednym słowem musisz zachować zdrowy rozsądek, ale nie zakazuj sobie definitywnie przyjemności, która płynie ze słodyczy. Jak mówi moja mama: wszystko jest dla ludzi w rozsądnych proporcjach.

Herbata z imbirem

Poza wodą i zieloną herbatą polecana jest także herbata z imbirem, która działa przeciwzapalnie, pobudza układ odpornościowy, niszczy wirusy, posiada działanie rozgrzewające - zaleca się stosowanie jesienią i zimą oraz przeciwdziała nadmiarowi gazów w jelitach.

Rób to, co sprawia Ci przyjemność



Bardzo ważnym elementem w procesie samoakceptacji jest radość nawet z najdrobniejszych rzeczy. I tak żeby dobrze czuć się we własnej skórze, musisz czuć się dobrze ogólnie. Dlatego uważam, że bardzo ważne jest robienie tego, co się lubi. Śpiewaj, tańcz, maluj, gotuj, układaj kwiaty w różne kompozycje albo rób cokolwiek innego, co sprawi, że będziesz radosna.

Możesz zapisać się na jakieś zajęcia dodatkowe, albo robić to, co lubisz u siebie w domu. Zależy ile masz czasu i możliwości. Ważne żebyś robiła to wtedy, kiedy masz na to ochotę.

Jedna z zawodowych tancerek i nauczycielek tańca w Warszawie tak wypowiadała się na temat prowadzonych przez siebie zajęć: *„Jeśli chodzi o dziewczyny, które ja uczę tańca, to muszę przyznać, że mają one dużo więcej pobłażliwości dla swojego ciała niż się tego spodziewałam. W ówczesnym świecie istnieje jakaś chora obsesja na punkcie własnego wyglądu i bałam się, że będę prowadziła grupę kobiet zdeterminowanych do zmienienia swojego wyglądu. A tu się mile zaskoczyłam, bo uczestniczki moich zajęć coraz bardziej*

dostrzegają korzystne zmiany spowodowane regularnym treningiem, niż zamęczają się, by schudnąć. One naprawdę są pogodzone ze swoim ciałem i przychodzą na zajęcia głównie po to, żeby czerpać radość z tańca. Jest to coś wspaniałego! Czują się atrakcyjnie, bawią się na zajęciach i są po prostu szczęśliwe. I nie mam tutaj na myśli tylko młodych zgrabnych dziewczyn przed trzydziestką. Na moich zajęciach są panie w różnym wieku i o różnej figurze. Łączy je pasja do tańca i akceptacja siebie. Dla mnie to są prawdziwe, piękne i mądre kobiety XXI wieku”.

Istotne przede wszystkim jest to, żebyś w ogóle nie przejmowała się tym, czy umiesz robić to, co lubisz, czy też nie. Jedynym ważnym czynnikiem jest to, czy sprawia Ci to frajdę. Jedni lubią śpiewać pod prysznicem, inni odnajdują przyjemność w garncarstwie, jeszcze inni malują obrazy nie mając żadnego pojęcia o zasadach perspektywy, czy doboru kolorów. Robiąc to, co lubisz, sprawiasz sobie przyjemność, która pozytywnie wpływa na Twoje ogólne samopoczucie i nastawienie do świata.

Trzymam za Ciebie kciuki!

Na koniec chciałabym Ci serdecznie podziękować za czas, jaki poświęciłaś czytając tego e-booka. Mam nadzieję, że moje przemyślenia i rady oparte na własnym doświadczeniu pomogą Ci w zaakcentowaniu samej siebie.

Pamiętaj, że jesteś wyjątkowa i jedyna w swoim rodzaju.

Nie jesteś ideałem, bo takie na świecie nie istnieją.

Jeśli uważasz, że masz pewne niedoskonałości, to bądź ich świadoma. Przecież zawsze możesz je zatuszować nosząc bieliznę korygującą i odpowiednio dobrane ubrania.

Odżywiaj się zdrowo, bo to wpływa nie tylko na Twój wygląd zewnętrzny, ale także na samopoczucie. Pamiętaj, że chwila słodkiego zapomnienia to nic złego.

Od czasu do czasu zorganizuj sobie jakiś wysiłek fizyczny – na siłowni, zajęciach fitness, basenie, czy w domu. Trochu ruchu nie zaszkodzi, a może tylko pomóc.

Znajdź dla siebie trochę czasu żeby w pełni się zrelaksować, oddać ćwiczeniom jogi, czy robić to, co sprawia Ci przyjemność.

Życie jest jedno i do tego krótkie. Nie marnuj go na zamartwianie się o własny wygląd. Szkoda czasu. Czuj się dobrze w swojej skórze i bądź szczęśliwa!