

10 ГОРЯЧИХ НОВОСТЕЙ

2

20 НОЯБРЯ в свет выходит книга популярного блогера Наташи Давыдовой «#Прессуйтело. Строй счастье своими руками». В издании, основанном на одноименном фитнес-марафоне, содержится не только уникальная программа тренировок, но и личные истории автора и ее единомышленников. *Grazia* прочитала «#Прессуйтело...» одной из первых и спешит поделиться понравившимся отрывком из главы про ошибки в мотивации.



ДОСТИЖЕНИЯ
#ПРЕССУЙТЕЛО
В ЦИФРАХ



БОЛЕЕ

30 000

УЧАСТНИКОВ



14 678

КГ ЖИРА
СОЖЖЕНО



696K+

ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ
В ИНСТАГРАМЕ

ТЕЛА В ПОРЯДКЕ



«ПОХУДЕТЬ К ПЯТНИЦЕ

...к Новому году,
к свадьбе подружки,

к встрече выпускников – в общем, к любому конкретному событию – это плохая мотивация. Существование «дня X» заставляет вас нервничать. Вы волнуетесь, что не успеете, что результат будет не таким ошеломительным, как вы ожидаете, тем самым повышая уровень кортизола в крови, который, как вы уже знаете, косвенно в ответе за набор лишнего веса. Попытки ускорить процесс ведут к сбоям диеты и срывам, в спортзале вы выматываетесь так, что не в силах еще неделю после этого выйти на тренировку. А душевная гармония, последовательность и регулярность – главные наши козыри в игре против несовершенного тела.

ПОХУДЕТЬ РАДИ ЛЮБВИ

Вам кажется, что только 10 лишних килограммов отделяют вас от заветного Марша Мендельсона, который зазвучит для вас двоих. Пока же ненавистный жир на бедрах мешает пролезть в двери ЗАГСа, а ваш избранник смотрит на вас лишь как на коллегу (подругу, соседку, знакомую, не смотрит вообще – нужное подчеркнуть). Но лишь стоит гусеничке выбраться из жирового кокона, как глаза-то у не-

го, конечно, откроются, и он помчится к вам с кольцом наперевес.

<...> Да, гармония в отношениях зависит в том числе и от того, насколько вы с партнером физически привлекаете друг друга. Но делать ставку лишь на объем бедер не стоит. Как, возможно, и не стоит вашего внимания и этот конкретный мужчина. Когда вы будете жить в теле своей мечты, у вас появится большой выбор, поверьте – благодаря тому, что вы наконец-то полюбите себя.

ПОХУДЕТЬ НАЗЛО

Свекровь на семейном ужине ехидно прошла по вашему аппетиту, а коллега заботливо посоветовала неплохой магазин с одеждой XXL? Вы зашли обиду и мечтаете доказать им всем, что ваша фигура не хуже, чем у Синди Кроуфорд, просто ее под складками пока не видно? Выдыхайте. <...> Даже если вы добьетесь результата и злопыхатели заскрипят зубами от зависти, цели удерживаться на достигнутой вершине уже не будет. <...> Ваша цель – здоровье и красота. И нужны они именно вам, а не сплетницам на лавочке у подъезда. Конечно, они будут судачить о том, как неприлично хорошо вы выглядите теперь. Но вам это будет попросту безразлично.

«ЭКСМО»



СРОЧНО В НОМЕР!

ДО БОЯ КУРАНТОВ остается больше месяца, но начать готовиться к нему стоит уже сейчас!

С 20 ноября по 5 декабря во всех магазинах сети Sunlight можно будет приобрести ювелирные украшения со скидками 50% и 70%. Отличный повод заранее позаботиться о подарках для себя и близких!