

Чудес не бывает, если не считать диеты

Сладкие муки с сиропом MadalBal

Мой курс диеты длился 7 дней, с 8 – по 14 июня 2009 года. Очень хотелось перед поездкой на отдых на Средиземное море выглядеть богиней. Признаюсь: я все-таки рисковала, Никакого опыта «сидения» на диетах у меня не было. А тут совершенно незнакомый препарат. Победило любопытство и рекомендации людей, которым я доверяла.

И еще – стремление к недостижимому, к совершенству. Но лучше все-таки с самого начала...

О себе

Про таких как я, говорят: «Кровь с молоком». Имевшиеся в детстве и юности розовые щечки, всяческие милые припухлости на радость родителям... Есть такое отвратительное слово – «поправиться». Синоним слова потолстеть. Стройность считалась признаком тайной болезни. Отчего все родственники худощавых сильно переживали за своих детишек.

Все это меня очень угнетало. Я младший ребенок в семье, но раза в полтора крупнее старшей сестры. Не массивнее, а просто выше, и параметры соответствуют.

Со временем, разумеется, я стала пропорциональной девушкой с нормальным весом в 57 кг.

Как я уже говорила, никогда раньше не занималась «голодовками», ела вкусно, но нерегулярно. Когда выпорхнула из семейного гнезда и поступила в университет, то за год студенческой жизни резко похудела. Обычное дело: недоедание. Ничего в том хорошего нет.

А через год начались стремительные изменения.

Я стала ходить в спортзал. И питаться белковой пищей. А в свои приезды на домашние хлеба не отказывала себе ни в чем.

Масса тела составляла уже 65 кг. Сей факт я всячески игнорировала, успокаивала себя тем, что формы стали добротнее, но вот в «любимые бриджики» уже не могла втиснуться. Будем честными с собой. Сама того не зная и не понимая, я, как неумелый водитель, то давила на газ метаболизма, то резко тормозила, сбивая балансировку организма.

Белок же, как известно, весит в 8 (восемь) раз больше жира. Мне удалось увеличить за счет верхних грудных мышц размер бюста в полтора раза. Но!..

Но мне хотелось быть тоненькой, стройненькой березкой. Я сама себе не нравилась. У нас начались разногласия по поводу спортзала с человеком, из-за которого я туда пошла. В конце концов, он махнул на мои «бзики» рукой и не стал настаивать на моем посещении зала.

Но и то, что я прекратила работать с железом, вдруг оказалось трагедией в прямом смысле: один раз запустив механизм метаболизма, простым отказом от спорта я не могла остановить работу организма по уже заданной ему программе!

Два года ходила, как тетья-слониха. Одежду стала покупать 40 размера, и это ни в какие рамки не укладывалось: как так, почему?! Самое обидное, что я не уловила момент, когда стала раздаваться в размерах.

И, о чудо! В 2008 году вес немного сдвинулся - 62 кг! Потом у меня было вынужденное соблюдение правильного питания. Я исключила из рациона мучное, сладкое, жареное, соленое, маринованное, острое. Ну, врать не стану, иногда позволяла себе, но только иногда. Больше стала есть сырых и тушеных овощей. Вес мой уменьшился до 60 кг... 59... 58.

От отчаяния к победе

Приобретаю я сироп MadalBal. Первая попытка увенчалась блистательным провалом.

Психологически была абсолютно готова к диете Neera. Но защемление нерва правой руки и три вида обезболивающих таблеток, которые надо строго принимать *после еды*, прервали диету. А я уже два дня успешно голодала. Однако решила не рисковать.

Полгода прошло, когда я вновь была готова. Но и здесь выявились ошибки, которыми стоит поделиться.

Диету начала спонтанно. Большая ошибка в том, что за день до начала, устроила отвальную, «праздник живота» - съела все возможное, невозможное, несочетаемое и запретное, а потом пыхтела весь вечер как самовар.

Так что, совет тем, кто хочет правильно начать диету: за пару дней до начала курса сократите свой рацион, пейте больше жидкости. Не помешает и разгрузочный день – можно на кефире посидеть. В таком случае организм не будет подвергнут риску и стрессу, ибо желудок уже привык к малому количеству пищи.

Настрой позитивный и намерения непоколебимы. Психологически опять настроена на голодовку. Интересно испытать себя и проверить силу воли. И еще. Важно, чтобы вас не высмеивали, не мешали, позитивно относились к вашему подвигу.

День первый

Начала в понедельник, просто так легче считать.

Хммм. Хочется есть. Все мысли и мечты только о еде. Запиваю все это дело сиропом и успокаиваюсь. Пытаюсь пить строго по часам, потом бросаю это дело и пью чаще, чтобы заглушить голод. Времени появилось больше, занять себя нечем. Понимаю, что не хватает традиционного приема пищи. Однако тоже хорошо: стала готовить для того самого

спортсмена вкусоности. Воспитание воли и запахи еды позволяют время все-таки занять плотно.

Еду хвалят. И не проверишь – льстит ради поддержки или правда так вкусно? Склоняюсь ко второму, веря в первое.

В понедельник выпила 6 стаканов разведенного по инструкции сиропа и несколько стаканов воды. Чувствую себя аквариумом – можно рыбок запускать.

Странно, но в этот день мне не хотелось в туалет. Делать там мне было абсолютно нечего.

День второй

О подробностях интимных. А что делать? Это жизнь.

На работу я не пошла, до того было жуткое состояние. Все как в брошюре – головокружение, усталость, слабость.

Плохо. Тошнит. Штормит. Думаю, что началось отравление организма токсинами, которые я ритуально не отравила в далекое плавание по канализационным трубам. Я ярый противник стандартных клизм, да и страшно заливать в себя с другой стороны. А ведь это надо было сделать!

Решила сделать мини-клизму. Есть такие в аптеках. Через 7 минут после акта дефлорации заднего прохода, я уже оседлала унитаз. Целый день провалялась в постели. Поспала пару часов. Норму сиропа выпила.

Со второго дня я начала по утрам выпивать литр соленой воды.

День третий

Утром выпила литр соленой воды. Два стакана разведенного сиропа. Благо, задержалась утром дома. Организм стал очищаться. День прошел легко, никакие соблазны не действуют. Более того, у меня окончательно прорезался кулинарный талант, я стала лучше готовить. Жаль, так сама и не смогла попробовать. Питалась парами пищи.

День четвертый

Четвертый день голодовки ничем не запомнился. Хотя, если быть откровенной, то смутило меня кое-что – это то, как очищается организм. Третий день подряд в определенное утреннее время зов природы дает о себе знать. Я это назвала «фекальными водами».

Я решила не пить слабительные чаи. Моя диета проходит без проблем. Я горжусь собой: уже четыре дня ничего не ем, держусь, стараюсь, я молодец, я не хочу есть!!! И, черт возьми, прекрасно себя чувствую.

День пятый

Обычное утро с привычным ритуалом очистки организма. Попробовала сироп с добавлением кайенского перца. Мне не понравилось. Норму выполнила. Есть не хочу. Что люди находят в пище? Не понимаю.

День шестой

Есть не хочется вообще. Соблазны не действуют. Норма выпита. Кстати, физически чувствовала себе хорошо. Единственное - легкое головокружение при резких движениях. Активно заниматься спортом не рекомендую.

В этот день купила себе новое нижнее белье. В примерочной поразила несвойственной мне худобе: впалый живот, красивые плечи, стройные ноги. Девочки, вот она мечта! За короткий срок добиться желаемого результата.

День седьмой

День последний и долгожданный. Полна сил и желания продолжить диету, но разумно прекращаю курс.

Затариваюсь соками, фруктами, овощами. Продумываю меню на неделю вперед. Здорово, когда знаешь, что и сколько ты съешь на завтрак, обед и ужин. И не будешь делать сознательных поблажек в виде перекусов и десертов.

Выход из программы

Целую неделю я пила различные свежие соки – продаются в любом магазине. Постепенно ввела в рацион тушеные фрукты и овощи. Изобретала различные блюда и наслаждалась здоровым образом жизни и правильным питанием.

Физически я ощущала себя отлично. В зеркале видела результат и была собой очень довольна. По одежде я больше всего ощутила, как похудела. Ноги сильно похудели, ощущение, что растут от ушей. Джинсы нигде не пережимают и не давят, а характерные валики на боках больше не выпирают.

Через неделю я полностью перешла к обычному питанию.

Ошибка вторая! Не стоит забывать, что результат надо поддерживать. А я на радостях забыла о проделанной работе и начала потворствовать своим пожеланиям в еде.

Жаль, но на момент диеты у меня не было дома напольных весов. Я не могла отслеживать потерю веса в килограммах. Взвесилась я спустя неделю после окончания диеты – 53 кг при росте 167. По-моему, идеально.

Сироп и лимон я носила на работу. Мне нравился сам процесс приготовления напитка Нега. А если у вас есть возможность заранее приготовить напиток дома, то так будет гораздо удобней.

Вот, пожалуй, пока и все. Скоро снова повторю курс, но уже с учетом ошибок.

Комментарий очевидца

В холодильнике вот уже долгое время стоит та самая заветная банка. Или там Хоттабыч внутри, или злой джинн – мне неизвестно.

Но подопытная наша, открывая холодильник, всякий раз, доставая нечто углеводное и белковое для себя, так вот, подопытная смотрит на банку с нежностью. Как оттягивает улет в небеса в момент божественного секса.

На моем лице никаких эмоций. На словах всячески ее поддерживаю. Страдает искренне. Вес ей ее не нравится. А по мне, так попка стала шариком из-за занятий в зале, грудь несказанно хороша. Но, если человек решился на эксперимент над собой, надо помогать. Морально. И еще избавляя от содержимого холодильника. От соблазна.

На второй день ей становится паршиво. Читаю лекцию про голодовки. Про теплую воду. Очистительные клизмы. Иду в аптеку и приобретаю за 16 крон микроклизму в тубике. Такие вводят перед операциями. Результат мгновенный. После немножко притворных ахов и охов препарат уже бушует в организме подопытной. Токсины мчатся вон из любимого тела навстречу мрачной судьбе.

Еще через два дня замечаю, как резко хорошеет наш бюджет. Питание, оказывается, очень дорогая вещь.

Ведь чем интересны наши стройные и миниатюрные? Ростик маленький, а едят, как большие. Но готовить стала и вправду вкусно. Откуда что взялось? У меня масса времени: я могу больше работать, больше заниматься в спортзале и меньше стоять у плиты. Потому что прежде мы готовили по очереди, а теперь только она.

Немножко беспокоит, что из-за угрожающе проявляющейся, как снимок на фотобумаге, стройности, придется менять ей весь гардероб. Ладно, пока в старом походит, в которое по ее словам перестала влезать. С грустью наблюдаю превращение ягодиц из шариков в дыньки. Зато на улицах мужчины стали реже оглядываться. Плюс.

Еще плюс – у нее все лучше настроение. Надела свои любимые бриджи. Взрослая красивая женщина в униформе 14-летней Лолитки смотрится забавно, но ей нравится. Кажется, один раз она в них куда-то пошла. Одна.

Когда начался выход из программы, произошло то, что должно было произойти. Организм не дурак. Он помнит все. Желудок ее, получив первые порции правильной пищи, а не соленой воды, встрепенулся. Бог в помощь!

Но все же, после курса она устойчиво сохраняет вот уже более полугода вновь обретенную фигуру, ту, которая ей нравится. И мне тоже.

Вывод. Никогда не мешайте любимой женщине делать то, что она хочет. Помогайте. По крайней мере, вреда не будет. Ну, а я увидел то, что увидел. Если прежде мне было как-то все равно – диеты, голодовки... - теперь я знаю: сироп действует. Действует, если

применять его по инструкции, если подопытная имеет желание довести дело до конца и не подвергается подначкам и насмешкам.

В общем, **Viva, MadalBal!**

Ирина и Владимир Р.