

Как я снижала вес

Автор: Наталья Невзорова
20.11.2013 15:49



В 2012 году в январе я приняла твердое решение снижать вес. На тот момент я весила 115 килограммов. На сегодня мой вес составляет и держится на уровне 95 кг. Причем я его держу уже более полугода.

В августе 2013 года, я болела простудным заболеванием, очень мало кушала и достигла отметки веса 92 кг.. но поправив здоровье, я вернула обратно 3 кг. Моя цель прийти к отметке веса 86 кг.

Причем, когда я начала снижать вес, мне нужна была мотивация. И я вела дневник в социальной сети "ВКонтакте". Если вам интересно, можете прочитать, как я слезала с "пищевой иглы". Так как для меня еда занимала очень большую роль в жизни.

Когда я снизила вес на 14 кг, я провела вебинар, где рассказала технологию снижения веса. И сейчас по многочисленным просьбам, я выкладываю запись этого вебинара тут в

Как я снижала вес

Автор: Наталья Невзорова
20.11.2013 15:49

блоге, так как мне пишут, что не могут найти ее на моем канале Ютуб. Приятного просмотра и буду благодарна вашим советам и комментариям под видео! Так же добавляйтесь на канал Ютуб и следите за новостями.

{youtube}vfG8rW8wg78{/youtube}

[Мой дневник снижения веса](#)

[Плейлист "Снижение веса" на Ютуб](#)

{comments on}