

- **Полюбите себя.** Некоторые люди слишком строго судят себя. Это приводит к тому, что человек сам вгоняет себя в состояние стресса, который потом приходится «заедать». Запишите свои положительные стороны, похвалы, которых вы удостоились от других людей. Напишите себе комплименты. Словом, сконцентрируйтесь на положительных моментах. А насчет отрицательных... Подумайте, как можно постепенно, не спеша избавиться от них, чтобы стать еще лучше!
- **Занимайтесь фитнесом.** Важно найти такой вид фитнеса, который будет доставлять вам истинное удовольствие. Не всем ведь приятно таскать железо в спортзале и корпеть целый час на аэробике. Нелюбителям традиционных физических нагрузок можно посоветовать плавание, йогу, пилатес, а также любые виды танцев - восточные, R'n'B, стрип-пластику. Найдите то, что вам по вкусу, и занимайтесь. Если уж совсем ничего не нравится, заведите собаку, и гуляйте с ней по несколько часов каждый день. И вам физическая нагрузка, и собаке - радость.
- **Не ограничивайте себя во всем.** Ограничения тоже часто приводят к «срывам», поэтому не надо себя мучить. Позволяйте себе иногда поблажки, например, какую-нибудь приятную покупку или поваляться в постели чуть дольше положенного.