

Zakończenie

Zlikwidowanie nadwagi dla ogromnej większości ludzi stanowi palący problem. Walce z tłuszczem poświęcają lata życia i siły, które można by twórczo spożytkować. Jednak często, niestety, problem pozostaje. Wysiłki przynoszą tylko czasowy efekt, ciało znów przybiera na wadze i walka z otyłością zaczyna się od nowa. Temu problemowi poświęcono wiele prac naukowych i książek beletrystycznych. Dążenie do zlikwidowania zbędnych kilogramów przypomina masową psychozę, kiedy to ludzie gotowi są na wszystko, byleby zrzucić raptem pięć kilogramów. Czy warto? Przecież często z wagą walczą nie ci, którym rzeczywiście ona przeszkadza, a ci, którzy sobie ten problem ubzdurali. Pojawiła się przecież szczególna choroba – nerwowa anoreksja, gdy człowiek za główny cel życia stawia walkę z nadwagą i uparcie głoduje, wycieńczając swój organizm. Choroba prowadzi do negatywnych następstw: wyniszczenia, zakłócenia procesów metabolicznych, do pojawienia się innych chorób – już nie wymyślonych, a w pełni realnych.

Środki i metody opisane w książce są unikatowe, gdyż nie walczą wprost z tłuszczem i wagą, ale wpływają na przyczyny, które zrodziły otyłość. Jednocześnie nie należy uważać je za

jedyną uniwersalną metodę pozbycia się zbędnych kilogramów. Do wszystkiego należy mieć mądre, wyważone podejście i krytycznie oceniać efekty swych poczynań. Jeśli Czytelnikowi udało się po kilku dniach ćwiczeń zrzucić kilka kilogramów i zmniejszyć wymiary o kilka centymetrów, to znaczy, że prawdziwa przyczyna otyłości znajduje się w psychice i trzeba teraz tylko utrwalać osiągnięty rezultat. Przypomnę, że aby na stałe utrwalić nowe programy w nieświadomości, należy systematycznie powtarzać cały kompleks (lub aktywną jego część) w czasie trzech miesięcy, nie krócej! Tylko w tym przypadku dawne nieświadome programy zostaną usunięte i zamienione na nowe. W przeciwnym razie nawet najlepsze rezultaty okażą się krótkotrwałe – ryzykujemy powrót do starej wagi. Potem będziemy mówili, że i ta metoda nie pomogła, i że nie ma już żadnej nadziei... Ale wystarczy, że pojawi się nowy sposób na schudnięcie i znów będziemy gonili za czymś – dla nas – nierealnym.

Właśnie takie próby przynoszą straty nie do powetowania. Podstawą walki z każdym problemem powinny być upór i systematyczne działanie. Krótkotrwały wysiłek nic nie da. Zaproponowana metoda nie należy do wyjątków. Jej zaletą jest fakt, że nie wymaga od ćwiczącego ogromnego wysiłku i zduszenia swoich pragnień, nie istnieje potrzeba głodówki czy drakońskiej diety. Można żyć zwyczajnie, byleby się nie przejadać. Należy pamiętać, że systematyczność jest koniecznym warunkiem w osiągnięciu celu. Same tylko wybuchy krótkotrwałego entuzjazmu nie przyniosą efektu, mogą jedynie zaszkodzić.

Dlatego wzywam wszystkich wstępujących na ścieżkę walki z nadwagą:

Niech bitwa nie stanie się celem samym w sobie! Życie ma wiele interesujących i ważnych aspektów – ważniejszych niż zajmowanie się własnymi wymiarami i wagą. Im mniej uwagi

będziecie poświęcać zbędnym kilogramom, tym szybciej ich się pozbędziecie. Pamiętajcie, by codziennie realizować kompleks ćwiczeń na schudnięcie, ale ważcie się i mierzcie tylko raz na tydzień. Efekt nastąpi w krótkim czasie. Należy także koniecznie prowadzić dziennik zajęć. Dzięki niemu można porównać wskaźniki na początkowych zajęciach z tymi, które osiągnęliście w ciągu kilku tygodni. Tempo zmian wewnętrznych i zewnętrznych będzie was stymulować do kontynuowania treningu.

Stworzenie psychologicznych podstaw odchudzania pozwoli zasmakować w nowej jakości życia, wypełnionej emocjami i radością. Będzie to dopiero pierwszy krok – może on być początkiem wędrówki lub jej końcem, gdy zatrzymamy się i nie zmienimy stylu dawnego życia. Każdy sam dokona wyboru. W każdym razie pojawi się możliwość aktywnego rozwoju, ukształtowania nowej figury, stworzenia niepowtarzalnego wewnętrznego ideału, nauczenia się wdzięku, poznania sekretów wewnętrznej wolności. Krótko mówiąc, perspektywy są ogromne, nie dla wszystkich jednak nęcące. Ktoś zechce po prostu tylko schudnąć, a potem wieść spokojne, jednostajne życie – to jego wybór, jego prawo. Autor książki swoje zadanie upatruje w tym, by przedstawić możliwości, opowiedzieć o działaniach, jakie można przedsięwziąć. Mogą one stać się początkiem długiej drogi przez życie lub jedynie środkiem w korygowaniu wagi i figury. Każdemu według potrzeb. Ważne, by nie zatrzymywać się w pół drogi, ale uparcie dążyć do celu, aby głębokie programy otyłości mogły być zamienione na programy pozbycia się nadwagi. A wtedy możliwe będą: piękna figura, zdrowie, żywotność, harmonia i dobry nastrój. Życzę sukcesów w osiągnięciu zamierzonych celów.