



Почему важно быть уверенной в своем теле?

Любите свое тело и чувствуйте уверенность в своей красоте

Стремиться к своей лучшей форме стоит не только ради восхищенных взглядов окружающих, но и для того, чтобы быть уверенным в своем теле и его красоте. Ведь люди, чувствующие себя красивыми, чаще всего называют себя счастливыми!

При этом лучшая форма у каждого человека своя: это зависит от индивидуальных особенностей организма, строения скелета и многих других факторов.

Соответствовать общепринятым стандартам, касающимся веса и индекса массы тела, — не главное. Гораздо важнее чувствовать удовлетворение собственным телом.

Психологи говорят, уверенность в своем теле на 90% определяется отношением человека к себе, а не его реальной физической формой. Таким образом, каждому из

нас нужно сначала сформировать положительное мнение о своей внешности — так появится уверенность в себе и своей красоте. Но как сделать это?

Ищите достоинства, а не недостатки. Например, вместо того чтобы сетовать на женственные, округлые от природы формы, задумайтесь — а что в этом плохого? Может, такое телосложение — именно то, что делает вас красивой? Если отвлечься от того, что вам кажется недостатками фигуры, не получается, пробуйте скорректировать их с помощью разных активностей. Благодаря этому вы получите тело вашей мечты, а заодно сможете гордиться собой, зная, как старательно вы работаете над своей лучшей формой.

Уделяйте себе больше времени. Если вы чувствуете сомнения при выборе костюма, то попробуйте больше времени проводить перед зеркалом, примеряя разные варианты, пока не найдете идеальный. Потратьте дополнительные 10 минут на сборы перед важной встречей — важно выбирать именно те вещи, в которых вы сами себе нравитесь.

Настройтесь на активный образ жизни. Очень важно выйти из порочного круга «самокритика – стресс – заедание стресса – неуверенность в себе». Найдите клуб единомышленников, вместе с которыми вы будете преодолевать каждый из этапов этого круга, снимая напряжение с помощью физических упражнений и побеждая стресс здоровой пищей. Интересно, что найти такой Клуб Активного образа жизни сегодня не составляет ни малейшего труда – [присоединяйтесь](#) к дружной команде Herbalife и начинайте движение к своей лучшей форме, чтобы получить тот образ себя, который вы любите!