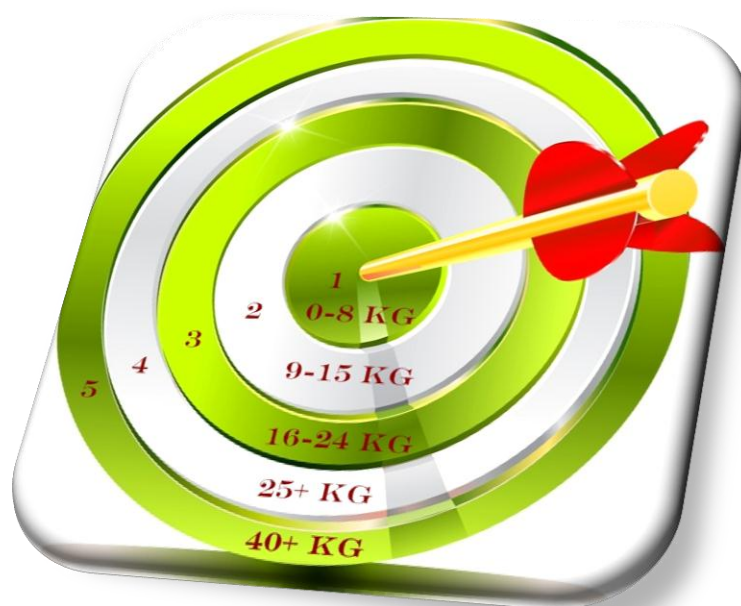


## Худеем по системе «ARRA»©



### Рекомендации на неделю с 6 по 12 мая

группа 4.  
25+ лишних кг

Неделя получилась интересная. Меньше советов по питанию и фитнесу. Больше по психологии и размышлениям. Майские праздники сказываются ☺. Окончание недели просто чудо!

Поехали!

## 6 мая Понедельник - #14

### Карта «Тугая коса»

**Значение карты:** Вы взвалили на себя много дел, проблем разного характера - они перепутались у вас в голове. Вы не знаете что делать. В голове круговорот.



**Совет дня:** Остановиться. Перестать стрессовать по этому поводу и заедать. Сегодня вам рекомендуется расслабиться и отдохнуть.

Возможно, в процессе отдыха, вы сможете посмотреть на клубок дел и мыслей под другим углом, выбрать самое важное, составить план реализации.

Иногда нам просто нужно выспаться и отдохнуть. А вес, как известно, хорошо уходит во время сна, ведь мы меньше едим. ☺

После отдыха и дела переделаются быстрее.

## 7 мая Вторник - #21



### Карта «Хамелеон»

**Общее описание:** Хамелеон – это животное, которое подстраивается под окружающий его мир. Он может изменить свой цвет так, что его становится трудно заметить. Он очень хорошо сливается с окружающими его предметами.

**В раскладах на день:** Эта карта говорит о том, что вам нельзя подстраиваться под окружающих.

**Пример:** ребёнок не доел еду. Вы за ним доедаете. Сегодня это не лучший выбор.

**Ещё пример:** Вы уже поели и сыты. Внезапно пришли друзья, пригласили сходить в кафе выпить. Выбор за вами, но в данном случае это не лучший вариант.

## 8 мая Среда - #22



### Карта «Раковина»

**Вопросы на медитацию:**

Почему я спряталась в раковину?

Почему я не ценю себя?

Почему у меня низкая самооценка.

Да, на людях я весёлая и радостная, но внутри у меня горько и слёзы.

А если я не полностью спряталась, а только в какой-то одной части моей жизни? И это мне мешает, я переживаю сильно, и приходится заедать нервное напряжение. Есть ли такой момент у меня?

От кого я прячусь в ракушке или от чего?

**Совет дня:** Расслабиться и поговорить с собой.

Даже у меня есть моменты, когда я прячусь. Иногда надо спрятаться и побыть наедине с самим собой.

**День размышлений.**

## 9 мая Четверг - #42



### **Сегодня о питании.**

**Карта дня – овощи и фрукты:** Совет простой. Надо есть больше овощей. В виде салатов, в тушёном, печёном и других видах.

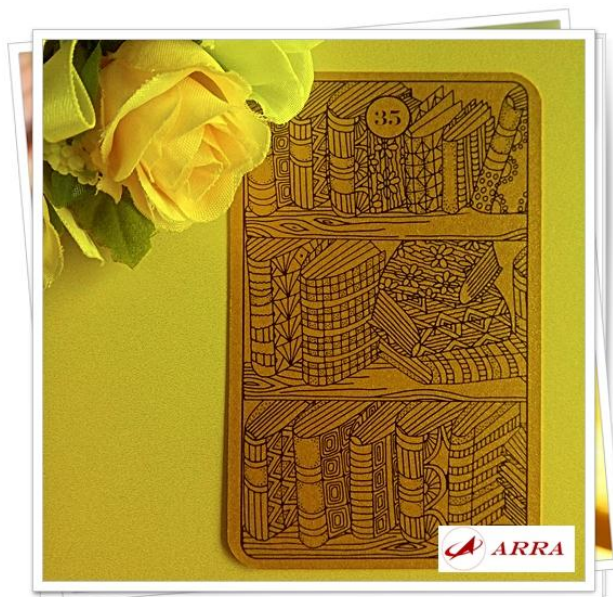
Однако далеко не каждый дар природы может обеспечить эффективное похудение.

Ограничивайте потребление бананов, винограда, картофеля, отварной свеклы.

**Мой любимый вариант** – купить замороженные овощи и стушить их в мультиварке. Добавляю фасоль или бобы для источника белка (можно взять готовую в банке).



## 10 мая Пятница - #35



### Карта №35 «Книги»

**Общее описание:** Книги олицетворяют знания, учёбу и получение много полезной информации.

#### **В раскладах на день:**

1. Эта карта говорит о том, что нужно посвятить день получению знаний. Знаний о правильном питании, о физических нагрузках.
  2. Другой вариант – это изучить своё питание, записывая каждый приём пищи в блокнот. Таким образом, вы поймёте, что вы съедаете лишнего, и какое у вас питание в реальности.
- **Совет дня :** Старайтесь рассчитывать точно калорийность блюд. Смотрите на калорийность в магазине, сразу при покупке.
  - Иногда мы думаем, что съели мало, но это бывает очень обманчиво. Поэтому лучше считать, и даже записывать то, что вы съели. Даже примерные граммы порций мы не всегда можем сказать сразу.
  - **Дополнительно.** Рекомендуется прочитать информацию о правильном питании, как считать калории и т.д. Посвятить день учёбе.

## 11 мая Суббота - #13



### Карта №35 «Закрытые глаза»

**В индивидуальных раскладах карта** может означать негатив, который отразился на появление вашего лишнего веса. Глаза закрыты – вы его не видите.

А так же любые причины, на которые вы закрываете глаза – и это мешает похудению.

**В раскладах на день – просто советы для медитации**, а может и разговора по душам с вашей лучшей подругой. Может быть она откроет вам глаза.

Что вы не видите? Не замечаете?

Причина, почему вы не может похудеть скрыта от вас. И её нужно найти – открыть глаза. Открыть глаза, возможно, на неприятные вещи.

А может быть вы их занете, но закрываете глаза на них специально?

Ведь так тоже может быть.

Знаю, что ем неправильно – но ем.

Знаю, что этот человек токсичен для меня, но держусь за него. Порчу нервы, на стрессе переадаю, но держусь за него.

## 12 мая Воскресенье - #58



### **Шикарное окончание недели! Карта «Вино»**

Рекомендуется выпить немного вина.  
Старайтесь употреблять красное сухое. Оно будет очень полезно для организм.

Отличной недели майских праздников! И конечно скинутых килограммов!  
Всем добра и позитива.  
Вы сможете! Я в вас верю! 😊

Все вопросы на WhatsApp +3712399681 или группа vk <https://vk.com/kartiarra>