



Лисси Мусса (Зоя Чернакова) – известный московский художник, журналист, психолог, автор игровой психотренинговой системы «ОК'СИОМОРон», веселой и увлекательной игры, позволяющей устроить жизнь по своему желанию, хотению и велению.

Удивительные, поистине фантастические результаты Программы «Сделаем из Тушки Фигурку» собирают в наши ряды Прекрасных Фигурок все больше и больше желающих включиться в новый игровой стиль жизни, наполненный радостью и смехом. У кого-то не сразу получается войти в нужный ритм, а кто-то просто не знает, как и за что можно себя хвалить, как сочинять развеселительные песенки, как и когда готовить Волшебную воду и еду и что такое «Анти-ЛопА». «Волшебный Блокнот» организует всем желающим их Игровое пространство, ответит на многие вопросы и сделает дорогу к желанной Фигурке комфортной и легкой. Веселого вам Волшебства и чудесных открытий, которые непременно ожидают вас на Пути к Себе!

ISBN 978-5-17-039750-1

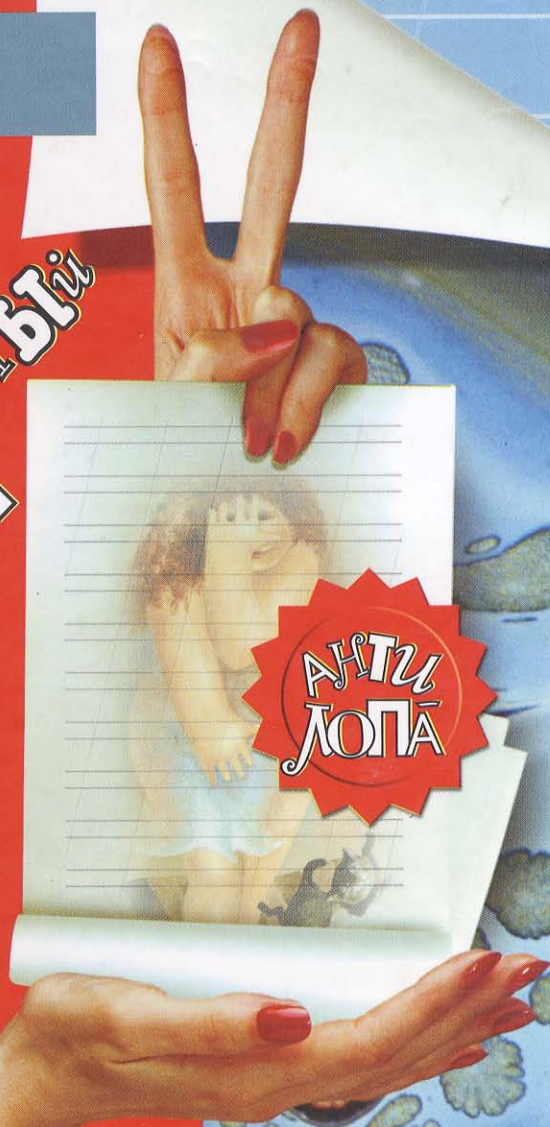


ВОЛШЕБНЫИ БЛОКНОТ СДЕЛАЕМ ИЗ ТУШКИ ФИГУРКУ

ЛИССИ МУССА

ВОЛШЕБНЫИ БЛОКНОТ

СДЕЛАЕМ ИЗ ТУШКИ ФИГУРКУ



АНТИ ЛОПА

Иллюстрации автора

Лисси Мусса

Л 63 Волшебный Блокнот: ил. автора / Лисси Мусса. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. — 157, [3] с.: ил.

ISBN 978-5-17-039750-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-9713-3696-9 (ООО «АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-9762-1270-1 (ООО «ХРАНИТЕЛЬ»)

Удивительные, поистине фантастические результаты Программы «Сделаем из Тушки Фигурку» собирают в наши ряды Прекрасных Фигурок все больше и больше желающих включиться в новый игровой стиль жизни, наполненный радостью и смехом. У кого-то не сразу получается войти в нужный ритм, а кто-то просто не знает, как и за что можно себя хвалить, как сочинять развеселительные песенки, как и когда готовить Волшебную воду и еду и что такое «Анти-Лоп».

«Волшебный Блокнот» организует всем желающим их Игровое пространство, ответит на многие вопросы и сделает дорогу к желанной Фигурке комфортной и легкой.

Веселого вам Волшебства и чудесных открытий, которые непременно ожидают вас на Пути к Себе!

УДК 615.8
ББК 51.230

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 29.10.2007 г.
Формат 70×100^{1/32}. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 6,45. Тираж 5000 экз. Заказ 3387.

ISBN 978-985-13-8919-9
(ООО «Харвест»)

© Лисси Мусса (З. Чернакова), 2007
© ООО «Издательство АСТ», 2007

Год работы Программы выявил основные трудности, с которыми сталкиваются ее участники. Во-первых, как и ожидалось, многие принимают Программу за очередную диету и быстро устают от нее. Те, кто внимательно читал книгу «Сделаем из Тушки Фигурку», уразумели, что это совсем и не диета, а Игра в самом прямом значении этого слова. И принялись играть. И результаты — вы сами видели — фантастические!

Во-вторых, легкий и шуточный тон книги не означает, что там ничего не значащие указания написаны, шутки в рекомендациях нет ни одной. И если написано — пяткой по батарее и чеки через плечо — то это именно и означает, что пяткой по батарее и чеки через плечо — и исполнять это обязательно. Весело и играючи. И с портретами кокетничать, и кувшинчик заговаривать.

В-третьих, рекомендацию «ни в чем себе не отказывать» некоторые принимают как руководство к действию, начиная опустошать холодильник. И потом мрачно бранят себя последними словами, нарушая одну из главных наших заповедей: «Не ругать и не упрекать себя никогда!» Напоминаю, в случае неконтролируемой еды, так называемого «жора» — принимайте сначала (перед едой за 10 минут) настойку пустырника — 20 капель на 50 г воды.

И конечно, — Блокнот. Вот с него мы и начнем работу.

БЛОКНОТ

Первая трудность, с которой сталкиваются участники Программы — о чем писать в Блокноте? Многие начинают по привычке подсчитывать количество еды, а это не самое главное в Программе. Вернее сказать, еда — вообще не главная наша область интересов. Нас интересует психология процесса. И в помощь будущим Фигуркам — примерный список вопросов на первые две-три недели. Можно не отвечать на все ежедневно, но иметь их в виду обязательно.

Утро. Вода. Какие ощущения?

Завтрак. Зачем я ем, если есть пока не хочу? Почему я выбрала именно эти продукты на завтрак?

Могу ли я есть, сосредоточившись на еде?

Зачем я включаю телевизор или беру книгу?

Еда помогает мне в работе?

Зачем я пошла пить чай за компанию?

Почему я не смогла от этого отказаться?

Зачем я ем вторую плюшку?

Почему я ем больше, чем надо, хотя знаю, что мне скоро станет тяжело и плохо?

Что я хочу этим себе сказать?

Наказать?

Убить?

Привлечь внимание?

Сделать себе плохо, чтобы куда-то не ходить?

Какие чувства я испытываю, когда ем креветки? Шоколад? Другие вкусности?

Какие чувства я испытываю, когда выбираю в магазине продукты?

Зачем я беру то, что не намеревалась брать, когда шла в магазин?

Зачем я покупаю еду или ем на всякий случай, и какой он, этот всякий случай?

Почему мне так важно, что скажут люди, увидев меня за записями в Блокнот, и это более важно, чем замечания тех же людей, о том, что я «жирная корова» и «пузатая бочка»?

Почему я прячу Блокнот и раздражаюсь, что мне приходится делать записи?

Если я избегаю отвечать на какие-то вопросы — то почему я это делаю?

Для кого у меня хватает времени, если не хватает для себя?

Чем этот кто-то ближе мне, чем я?

В чем смысл переодеваний к обеду?

В чем смысл красивой сервировки стола?

Кто более достоин счастливой жизни, чем я?

Затем о еде вопросов будет все меньше и меньше — они заменятся психологическими темами:

Почему мне проще упрекать себя и ругать, чем хвалить и баловать?

Осознаю ли я, когда началось раздражение, прежде чем оно выплеснулось эмоционально, и что я делаю, чтобы погасить это раздражение в зародыше?

Почему я боюсь быть красивой?

Почему я не хочу быть стройной?

Как проявляется мой внутренний жандарм?

Что я делаю, чтобы убрать его?

Как я могу на место жандарма встать сама — любящим и заботливым хозяином своего тела, хозяином, способным выслушать и понять, не наказывая и не ругая?

Как я отношусь к окружающим?

Какие развлечения и новые занятия я себе придумала?

Советую записывать хвалилки на мобильник и использовать его как будильник — чтобы вас будили слова о себе, любимой.

В каждом дне даны слова для Кувшинчика — это в помощь тем, у кого трудности с хорошими словами для себя.

Слова выписывайте в список, который будет храниться у вас под Кувшинчиком — каждый день, добавляя три новые фразы. И читайте их вслух, заговаривая Волшебную Воду. Потом вы заметите, как хвалилки для себя вы начнете сочинять сами, без помощи списка. Добавляйте туда то, что считаете нужным — вы хорошая хозяйка, вы отличный и незаменимый работник, вы успешная студентка, хорошая дочь или великолепная мать. Вы красиво вышиваете или хорошо поете — все хорошие слова будут вам только на пользу. Пусть все ваши добрые слова получит Волшебная Вода — она будет только сильнее!

Для вдохновения я собрала небольшой список положительных, как мне показалось, черт характера — на его основе легко самому сочинять хвалилки.

И не забывайте — это ИГРА!



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Обязательная программа

- Выбираем новое имя
- Осознание необходимости перемен
- Блокнот Чаша заведен
- Рабочий блокнотик — заведен

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Организм, забавы ради,
Стал писать в большой тетради:
Сколько, где, когда и с кем
Укушу, лизну и съем?



ДЕНЬ ВТОРОЙ

Обязательная программа

- Сказка прочитана внимательно, все детали подмечены
- Список нужных вещей из сказки составлен
- Батарейка, о которую стучать пяткой — определена
- Делаем записи в блокнот и анализируем их

Что хочу сказать сегодня_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Прочитаю я сейчас
Высочайший свой Указ!

Отказалась быть я Тушкой,
Становлюсь я хохотушкой!
Я бросаю обедаться —
Начинаю исправляться!

Повернула свои мысли
Я на стройность-красоту!
И теперь мое старанье
Видно даже за версту!

Волноваться я бросаю,
И себя я вдохновляю:
Заниматься своим телом,
Увлекаясь этим делом.



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Обязательная программа

- Выкидываем весы
- Покупаем брючки
- Анализируем процесс еды
- Стучим пяткой по батарее
- Чечетка

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дорогой, внутри сидящий,
Ты сегодня настоящий
Центр моего внимания.
Знаешь, как тебя люблю я,
Отвечай — еду какую,
И в каком количестве,
По какой причине,
Ты хотел бы получить?
Будем мы с тобой дружить!



ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Обязательная программа

- Анализируем письменно процесс еды
- Изготавливаем Анти-Лопу и Ограничитель
- Начинаем пить кипяток по утрам
- Стучим пяткой по батарее
- Чечетка

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Лизну себя — как кошка,
Хвалю: богиня, крошка,
Зеленый щурю глаз.
Сегодня день четвертый,
Леплю я Анти-Лопу,
Волшебный мой заказ.
Вот ФИГа — мать ФИГурки,
Заботясь о дочурке,
Съесть лишнее не даст.
Фигурка станет стройной,
Веселой и задорной,
В весенний пустит пляс.
Люблю кошачьи позы,
Мне не страшны морозы,
Творю я чудеса.
Тянуться спинкой к небу,
Мурлыкать от победы
И прыгать в небеса.
Я стану с Анти-Лопой
С миниатюрной попой.
Вот волшебство — УРА!



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами
- Чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой

Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мотивация,
Эрудиция,
Ты поди роди
Интуицию
Что в рот?
Что нет?
Что съесть
В обед?



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами
- Чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Изготовление Волшебного Кувшина

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Кувшин Волшебный в эхо превращает
Слова любви к себе и обещает
В воде усилить скромные желания,
Волшебно превратить меня в создание
Чудесной, невесомой красоты,
Которой покоряются мечты.



ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами
- Чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Выбираем обувь и костюмчик для прогулок

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я волшебную водичку
пью и наслаждаюсь,
Я в прекрасную Фигурку
вся преображаюсь!

Слова для Кувшинчика

- Я удивительная Волшебница!
- Я мудрая, сильная и добрая!
- Со мной происходят удивительные перемены!



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Начинаем обливания из Волшебного ведра

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В ЧАШУ слиты все остатки,
Пустотой мозги звенят,
И в Блокнотик по порядку:
Танцы, кашку и зарядку,
И прогулку, и хвалилку,
И Волшебное ведро,
Анти-Лопу и Кувшинчик
И Волшебное перо.

Слова для Кувшинчика

- Я роскошная женщина!
- Я нежная и ласковая!
- Я отношусь к себе бережно и с любовью!



ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Выбираем дорожку для прогулок

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как лань порывиста в движениях,
Я — кошка — грации полна.
Хвалю в волшебных выражениях
Себя я каждый день, сполна.

Я шагаю, постигаю
Центр мироздания,
Левой, правой
Левой, правой,
Вот и все задание.

Слова для Кувшинчика

- Я сообразительная и остроумная!
- Я — море обаяния и симпатии!
- У меня очень ласковые руки!



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотками, чететка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Прогулка
- Ублажаем ножки

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Полчаса гуляла я,
Телу белу мяла я,
Песней веселила рот,
Станет плоским мой живот.

Я пчела жу-жучая,
Веселая, живучая.

Слова для Кувшинчика

- Я рассудительная и спокойная!
- Мои глаза светятся радостью — и все это замечают!
- Я радую этот мир!



ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Прогулка
- Ублажаем ножки
- Пробуем подружиться с кашей
- Собираем все прошлые неприятности в хвост

Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселки

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Я гибкая и стройная,
по городу иду,
Я гибкая и стройная
ходилку говорю.

Я гибкая и стройная,
Фигурка — обалдеть!
Я гибкая и стройная —
Здесь есть на что глядеть!

Слова для Кувшинчика

- Во мне бездна талантов — и я все их раскрою!
- Мое имя — Удача!
- Я сладкая ягода в свежей листве!



ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотками, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Прогулка
- Ублажаем ножки
- Пробуем подружиться с кашей
- Начинаем разбираться в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!
- Расстаемся с хвостом!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Кто скрывал Фигурки статью?
Нало лишь с дивана встать,
И стряхнуть былые думы,
Привет классикам угрюмым!

Грусть-тоска моя сбежала,
Стройного ей тела мало?
Хвост готов — трубит душа,
Ой, Фигурка хороша!

Ноги, крылья расправляю,
Хвост трубою поднимаю.
Все печали и невзгоды
В том хвосте горят, как годы.

Слова для Кувшинчика

- Я красива, как богиня!
- Я роскошный собеседник!
- Вселенная любит меня!



ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотками, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Прогулка
- Ублажаем ножки
- Пробуем подружиться с кашей
- Начинаем разбираться в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустыри!
- Можно устроить водный день
- Изготовление волшебной соли

Что хочу сказать сегодня



Мое состояние

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Трынды-брынды-колбаса!
Стану гордость и краса.
Я собой горжусь,
а колбасой плююсь.

Слова для Кувшинчика

- Я внимательна и добра к своему телу!
- Я люблю себя!
- Мое имя — Танцующая Пантера!



ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипятик
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Прогулка
- Ублажаем ножки
- Пробуем подружиться с кашей
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!
- Добавляем к прогулке первые гимнастические упражнения

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Зашла в метро — стишок сложила:
В гулянии вся наша сила.

Слова для Кувшинчика

- Я — нежный сладкий персик!
- Я украшение нашего города!
- Я незаменима!



ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра — добавляем холодной воды
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке
- Ублажаем ножки
- Разнообразим кашное меню
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Колбасно-провокационное....

Плачет Тушка в коридоре,
У нее большое горе:
Злая Мусса в понедельник
Утащила холодильник.
Перепрятала сосиску
И сказала: «Ешь редиску!»
Утащила все котлетки,
И пельмени, и конфетки.
Пиво, рыбку и сухарики.
Вот такие вот кошмарики!
Убрала все Мусса злая,
А теперь я здесь рыдаю.
Позвоню ей, рывкну в ушко:
«Ах, не быть мне больше плюшкой!»

Слова для Кувшинчика

- Я — лакомый кусочек!
- Я легка и стремительна!
- Я расцветаю каждый день!



ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотками, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра — добавляем холодной воды
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток
- Ублажаем ножки
- Разнообразим кашное меню
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!

Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....



Мое состояние

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Кашку гречневую кушаю
И себя, красотку, слушаю.
Тельце мне мурчит в ответ:
«Стройность — ДА, обжорству — НЕТ!»

Слова для Кувшинчика

- Я становлюсь все краше и краше!
- У меня быстрые легкие ноги!
- Мое имя — Красота!



ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра — добавляем холодной воды
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток, разогрев
- Увлажняем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Первые добавки в кашу — 1 столовая ложка
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!
- Разбираем гардероб!

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

Ножки стройные идут,
Талия — осиная.
До чего же я, девчонки,
Девушка КРАСИВАЯ!

Статна поступь, легок шаг,
Спинка грациозная!
Никакой на свете маг
Не создаст подобную!

Глаза цвета изумруд
Таинством сияют.
Они знают, что за труд
Фигурку изменяет!

Слова для Кувшинчика

- Я становлюсь все краше и краше!
- У меня быстрые легкие ноги!
- Мое имя — Красота!



ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красотками, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Первые добавки в кашу — 2 столовые ложки
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустырник!
- Разбираем гардероб!
- Разбираемся с осанкой стройного человека — пробуем все упражнения

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Озорные глазки светят,
Красота на той планете,
Там, где Тушки, плюнув плюшки,
Кашку хрумкают, как дети.

Слова для Кувшинчика

- Я сияю радостью и красотой!
- Мне всегда везет!
- У меня все получается!



ДЕНЬ ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Первые добавки в кашу — 2 столовые ложки
- Разбираемся в Блокноте не только с едой, но и со всеми неприятностями, анализируем свое эмоциональное состояние — и не забываем про пустыринок!
- Разбираем гардероб!
- Разбираемся с упражнениями для подтянутости и молодости лица — пробуем выполнить



Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

Стану я от пшенки — стройная девчонка.
Стану я от гречки — шелковой овечкой.
Стану я от риса — гибкой как актриса.
Стану от пшеницы — тоненькой девицей.
Стану от редиски — легкой и пушистой.
Стану от петрушки — любимой, как игрушка.
Стану я от кипятка — и красива, и легка.
Стану от прогулки — гладкой, бойкой муркой.
Стану я от танцев — идеалом дамским.
Стану от хвалилок — прелестью я дивной.
А в мурррращих брючках — я всех девчонок лучше.
Стану от водички — с мылом, светлым личиком.
Стану от красавцев томно отбиваться,
Пусть пооткрывают рты от небесной красоты!

Слова для Кувшинчика

- Все, что происходит со мной, — к счастью!
- В моем мире все прекрасно!
- Я в процессе чудесных изменений!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток, разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

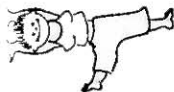
.....

.....

.....

.....

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Это Тушки — уплетают плюшки,
А мы, Фигурки — с едой играем в жмурки,
Кашки ложку съели — легонько полетели,
Схрумкали редиску — стали ножки быстры,
Добавили лучок — завидуй нам волчок.
Энергия ТАКАя — планета подлетает!

Слова для Кувшинчика

- Моя кожа светится чистотой и здоровьем!
- Я обожаю свое тело!
- Мое имя — Цветущий Сад!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим очередную добавку
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

Ногу тянем, локти — крылья,
Улететь готова ввысь,
Мысль волшебная сияет,
Ну, комплекция, держись!

Тает, тает килограмм,
Исчезает гиря драм.
Веселей глядит народ —
Видит, что кладется в рот.

От осознанности этой
Будет мне Фигурка к лету!

Слова для Кувшинчика

- Я творю себя заново — и у меня получается!
- Я гибкая и грациозная!
- Мой разум быстрый и активный!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

Себя люблю, себя хвалю, себя я обожаю.
Себя, любимую мою, волшебю выражаю.

Люблю примерную себя, хвалю при отступленьях,
Стройнею и на кашах я, и даже от варенья.
Танцую, песенки пою, стихи вот сочиняю...
Так я любимую себя волшебю выражаю.

Слова для Кувшинчика

- Я обновляюсь и хорошою с каждой минутой!
- Я излучаю энергию и силу!
- Все в восторге от меня!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Ублажаем ножки
- Анализируем слова, которыми программируем себя на еду
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
 - Стратегии стройного человека — исследуем свою одежду

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Что за брючки всех милее,
Всех красивей и белее?
Облегают стан мой гладко —
Ни одной не видно складки!
Ничего не выпирает,
И нигде не отстают!
Вот я умница какая,
Настоящий кашеглот!

И плевать, что их весною
Я хотела бы носить!
Ведь весна уже со мною.
Солнышко! Давай светить!

Слова для Кувшинчика

- У меня ясные сияющие глаза — в них можно утонуть!
- Мне интересно жить!
- Мое имя — Любимая!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Яблочные обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Ублажаем ножки
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Стратегии стройного человека — исследуем свою одежду

Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Я изящна, как тростинка,
Я легка, как паутинка!
Просто женщина-мечта —
Неземная красота!

Слова для Кувшинчика

- Мой путь свободен и широк!
- У меня изумительное тело — полное грации и силы!
- Я могу летать!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Маски для лица и для волос
- Увлажняем ножки
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Красивыми мы были и остались,
Но дело не в изгибах наших тел.
Пусть плачут те, кому мы не достались,
Пусть сохнут те, кто нас не захотел!

Слова для Кувшинчика

- Жизнь приносит мне радость и любовь!
- Я горжусь собой!
- Мое имя — Гармония!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Маски для лица и для волос
- Ублажаем ножки
- Разнообразим кашное меню
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

Солнце светит высоко,
Я шагаю так легко!
Поднимаю бодро ножки
И шагаю по дорожке!
Я иду и веселюсь,
Улыбаюсь и смеюсь!
Громко песенки пою
И худею, и стройнеею,
И, конечно, хорошею!

Я легка, стройна, изящна
И прекрасна, и паряща!
Плавно ручки поднимаю
И неспешно опускаю!
Стройной шейкой я кручу
И смеюсь, и хохочу!!!

Слова для Кувшинчика

- Судьба балует меня!
- Я — само совершенство!
- Я в восторге от своего блестящего ума!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ СЕДЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Маски для лица и для волос
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я девица-чаровница,
Шамаханская царица!
Так сама себе я рада,
Что не надо шоколада!

Слова для Кувшинчика

- Я самое свое драгоценное достояние!
- От меня невозможно отвести глаз — я сияю красотой!
- Мое имя — Звезда Успеха!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Анализируем свою жизнь и перераспределяем приоритеты

Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....



Мое состояние

.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....

Досочинялась хвалилок...

Карманы без кармы
И чакры без чая,
Живу как хочу, и парю и мечтаю,
Изящна, как лань,
И стабильна, как лень,
И лезет же в голову всякая хрень!

Я ем, словно птичка,
Пою, как павлин,
И кайф получаю от этого, блин!
Ленивый павлин
И поющая лань.
Нельзя просыпаться в такую-то рань.

Сначала. Изящна я, словно олень,
Скачу я, как лань,
И пою я, как хрень,
Допелись: изящно поющий павлин,
Парящая лань
И кайфующий блин!

Слова для Кувшинчика

- Я легко ориентируюсь в потоке жизни!
- У меня золотые руки!
- Мне нравится изменяться!



ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Анализируем свою жизнь и перераспределяем приоритеты



Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Я волшебно изменяюсь,
От хвалилок — улыбаюсь.
В ямочках на щечках
Расцвели цветочки.

В глазах искорки горят,
Губы — спелый виноград,
Отдыхает вкусом,
ТАК мой ротик вкусен.

А улыбка — наповал,
Собирает сто похвал.
Подбородок — идеал,
Мир такого — не видал.

Слова для Кувшинчика

- Я всегда готова к действию!
- Фортуна обожает меня!
- Все что я делаю — я делаю отлично!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Анализируем свою жизнь и перераспределяем приоритеты

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

Наваяла красоту,
Себя, непобедимую.
Вот, хвалю свою мечту,
Девочку любимую.

Мой Кувшин принять готов
Много нежных, добрых слов.
Про Фигурку славную,
Организму главную.

Люблю себя всегда, везде —
И на суше, и в воде!

Слова для Кувшинчика

- Я становлюсь идеальной женщиной!
- Я молода, совершенна и ничем не ограничена!
- Мое имя — Совершенный Лотос!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ПЕРВЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Анализируем письменно пищевое поведение и делаем выводы
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Анализируем свою жизнь и перераспределяем приоритеты

Что хочу сказать сегодня



.....
.....
.....

.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Тушкой девочку зовем,
А пацан — Тушканчик.
Волшебства труба зовет
Фигурок в ресторанчик.

Роллы крутит пол-Страны
Солнца Восходящего,
Фигой все поражены —
Фигуркою блестящую.

Восхищается народ,
В Якиторию идет.

Слова для Кувшинчика

- Я неутомимая и стремительная!
- Все восхищены моими успехами!
- Я излучаю ароматы фруктов, меда, цветов, которыми я напитала свою кожу!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ВТОРОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
 - упражнения для шеи и для щиколоток,
 - упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Примеряемся к перекладине

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

Солнце красит нежным светом всё, что утром ни надень!
Нет счастливее приметы — начинать с прогулки день!
Постепенно прибавляю шаго-метров и минут,
Килограммы улетают, а Фигурка — тут как тут!

Это верная примета: коль погуляно с утра,
Всем Фигуркам на планете улыбается Игра!
Транспорт вовремя приходит, люди нужные звонят,
Жор немедленно проходит, брючки ласковой мурчат!

Слова для Кувшинчика

- У меня красивое выразительное лицо!
- Когда я смеюсь — ангелы пляшут от радости!
- Я неотразима!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ТРЕТИЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для шиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня



.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

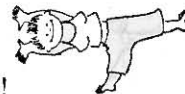
.....

.....

Кувшинчик мой на солнышке стоит,
И все слова мои прекрасные хранит!
Глоточек счастья — ОРГАНИЗМУ хорошооооо!
Он отзывается на ласку и тепло.
Стройнеет талия, ушей у попы нет,
И кожа светится, в глазах лучится свет!

Слова для Кувшинчика

- Я знаю секрет вечной молодости!
- Мое имя — Майская Роза!
- Моя нежная грудь восхищает мужчин!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня



.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....
.....

Я позитив себе на шляпку приколю!
Пройдусь по парку, встречу алую зарю.
И заискрится, улыбнется мне она,
На ушко мне шепнет: «Пришла твоя весна!»
Я бедра стройные массирую медком,
Чуть-чуть мне больно, и хожу я с синячком...
Зато, как лань, по парку пробегаю я,
И все Толстушки и ФИГУРКИ мне друзья!!!

Слова для Кувшинчика

- Со мной происходят восхитительные перемены!
- Я свободна и легка, как ветер!
- У меня все получается!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ПЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я шикарная девчоночка,
я прогулочки люблю!
Есть в шкафу моем брючоночки,
я их скоро нацеплю!
Мы пойдем гулять по улочке,
пусть любуются на нас,
на прелестную Фигурочку
и на брючки экстра-класс!

Слова для Кувшинчика

- Каждый мой день — подарок Судьбы!
- Я открываю в себе все новые и новые таланты!
- Мои возможности безграничны!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ШЕСТОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!



Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Солнце светит прямо в спинку —
Буду стройной, как рябинка.
Солнце светит прямо в лоб —
Вот и тает мой живот.
Солнце сбоку заглянуло —
бедра внутрь утянуло!
В луже снизу отразилось —
Тело сразу в пляс пустилось!

Слова для Кувшинчика

- Я соблазнительна, как ягодка!
- Я излучаю радость и комфорт!
- Мое имя — Праздник!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ СЕДЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....

Я шагаю по дорожке,
Тренирую свои ножки.
Будут ножки стройные
И меня достойные.
Вот шагаю я по тропке —
Тренирую свою попку.
Попка улыбается,
Силой наливается.
Буду тонкой я тростинкой,
Меня ветром не снесет.
Буду я стройна, бела,
Буду милому мила.

Слова для Кувшинчика

- Моя кожа — нежнейший шелк и светящийся атлас!
- Я все могу и ничего не боюсь!
- Я холью и лелею себя!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ВОСЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Я люблю себя, красотку,
и еще свою походку,
и еще свои глаза,
пузик, ручки, волоса.

По дорожке я шагаю,
тушки в ножки превращаю,
чтобы в брючки их одеть,
и прохожих «обалдеть».

Слова для Кувшинчика

- Я волшебню меняюсь каждую минуту!
- Я ублажаю себя с восторгом!
- Мое имя — Женщина-Мечта!



ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чететка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Водичей я фруктовой обольюсь
И радостно, и громко рассеюсь!
Приятен мне водичи аромат,
И носик мой любимый очень рад!

Фигуркой мне нравится быть,
Лелеять себя и любить!
Всегда собой восхищаться,
В себя бесконечно влюбляться!

Слова для Кувшинчика

- Я у себя одна, и я прекрасна!
- Я уважаю себя, и с легкостью говорю и «да» и «нет».
- Мое имя — Улыбка Неба!



ДЕНЬ СОРОКОВОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
 - Не хлебом единым — находим новое занятие для души
 - Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд
 - Анализируем свои отношения с окружающими



Что хочу сказать сегодня

.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Я люблю себя умную, добрую, нежную,
С макияжем люблю, и умытую тоже,
С аккуратной прической и немного небрежную,
Придираться к себе — это, право, негоже.
Я люблю себя дома, на службе, на отдыхе,
На природе люблю и люблю себя в койке,
И когда я на кухне тружусь без роздыху,
И когда свое чадо ругаю за тройки.
Я люблю себя днем и люблю себя вечером,
Даже ночью, когда мне случайно не спится,
И в запарке люблю, и когда делать нечего,
И любви все сильней полыхает зарница.

Слова для Кувшинчика

- Я — волшебница своего тела!
- Я талантлива и мудра!
- Я купаюсь в радости!



ДЕНЬ СОРОК ПЕРВЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Пользуемся Анти-Лопой
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд
- Анализируем свои отношения с окружающими

Что хочу сказать сегодня

.....



Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Пышный волос распушу,
От себя я трепещу.
Веселюсь, а не грущу —
Радость я не пропущу.

От прогулки и зарядки,
От редиски, что на грядке,
Посылаю радость всем,
Потому её и ем!

Слова для Кувшинчика

- Мой голос, юный и звонкий!
- Мои волосы — драгоценный шелк!
- Я — любимое дитя Вселенной!



ДЕНЬ СОРОК ВТОРОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд
- Анализируем свои отношения с окружающими

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Мой Кувшинчик дорогой!
Пошущукаюсь с тобой.
Ты все тайны мои знаешь,
Ты меня водой питаешь,
Ты сейчас запоминай
И водичке передай:
Что я умна и стройна
И на редкость хороша!

И не просто хороша—
Я ОБ-ВО-РО-ЖИ-ТЕЛЬ-НА!
И не просто я умна—
ГЕ-НИ-АЛЬ-НОСТЬ я сама!

Слова для Кувшинчика

- Я — свой лучший сюрприз!
- Я нежна и желанна!
- Я ухожена и обласкана!



ДЕНЬ СОРОК ТРЕТИЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чететка
- Стучим пятой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Определение застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд.
- Анализируем свои отношения с окружающими.

Что хочу сказать сегодня

.....



.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Мои глазки — цвета киви,
Изумруды на снегу!
Не встречала я красивой,
Наглядеться не могу!

Мои бровки — хвост куницы,
Изогнувшейся в прыжке,
Две серебряные спицы,
Засверкавшие в клубке.

Мои губки — цвет граната,
Нежной розы лепесток,
Или самый распрекрасный
Распустившийся цветок!

Слова для Кувшинчика

- Вдохновение посещает меня все чаще!
- Красавцы без ума от меня!
- Мое имя — Танец Бабочек!



ДЕНЬ СОРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....



Мое состояние

.....

.....

.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

С чем сравнить мне эту кожу?
Шкурки персика нежней!
Мягче свадебного ложа!
Красотищи — красивой!

Описать поэт не сможет
Мягкий блеск моих волос!
А уж цвет у них (о боже!!) —
То пшеницы спелой воз!

Мои маленькие ушки
Гармоничны и милы,
Как прекрасные ракушки
Из пучин морской волны!

Слова для Кувшинчика

- Я двигаюсь легко и плавно!
- Мое тело умеет улыбаться!
- Я обворожительна!



ДЕНЬ СОРОК ПЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладной
- Глубокий массаж застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Мои ручки — словно ветки
Самой стройной из берёз!
Мрут от зависти соседки,
Не скрывая жалких слез!

Мои ножки в брючках-муррках
Успевают там и тут
И вообще — моя Фигурка —
Отдыхает Голливуд!

Нимфа, фея, совершенство!
Шея, грудь, изгиб бедра!
Лицезреть себя — блаженство!
Закругляюсь... Спать пора.

Слова для Кувшинчика

- Я подтянута и энергична!
- Мои одежды цветные и яркие!
- Я разнообразна и непредсказуема!



ДЕНЬ СОРОК ШЕСТОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чететка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для шиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Дождик капает на щечки —
Распускаются все почки!

Дождик капает на глазки —
Я стройнею, словно в сказке!

Дождик капает на ручки —
Меня любят мои брючки!

Дождик капает на ножки —
Я гуляю по дорожке!

Слова для Кувшинчика

- Я своя самая любимая игрушка!
- Я игрива и кокетлива!
- Мои глазки озорные и радостные!



ДЕНЬ СОРОК СЕДЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....

Я шагаю,
Ножки грею —
Пусть разогреваются!
Бормочу я,
Как умею —
Песня сочиняется.

Мчатся ножки без оглядки —
У меня сверкают пятки,
Ать-ать-ать-ать —
Им носочки не догнать!
Я — красotka — молодец!
Всем пример и образец!
У меня такой успех —
Я хочу обнять вас всех!

Слова для Кувшинчика

- Я удивительно гибкая и стройная!
- Я расправляю крылья и с легкостью
взлетаю — и небо радуется!
- Мое имя — Наслаждение!



ДЕНЬ СОРОК ВОСЬМОЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке —
упражнения для шеи и для щиколоток,
упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Изобретаем блюда с добавками
- Вводим новую добавку
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души
- Пересмотрим свою кулинарную книгу. Добавим рецепты новых блюд

Что хочу сказать сегодня

.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

И так и сяк я посмотрю
На зеркало туманное:
Ну до чего же хороша,
Ну до чего желанна я!
Любовь к себе с недавних пор
Я холю и лелею,
И от любви к себе самой
Я, БЕЗУСЛОВНО, млею.

Слова для Кувшинчика

- Мое безграничное обаяние чарует всех!
- Энергия кипит во мне!
- Я вся — как игристое вино в хрустале!



ДЕНЬ СОРОК ДЕВЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пяткой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Гимнастический комплекс на прогулке — упражнения для шеи и для щиколоток, упражнения для рук
- Махи
- Фигурное катание
- Скрутки
- Разогрев
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Глубинная очистка
- Изобретаем блюда с добавками
- Примеряем брючки!
- Не хлебом единым — находим новое занятие для души

Что хочу сказать сегодня

.....
.....



Мое состояние

.....
.....
.....
.....

Мои хвалилки-развеселилки

.....
.....
.....
.....

Мои ножки идеальны,
Моя попка хороша!
Тело стройное реально,
Ведь стройна давно душа.

Моя грудь — ох, загляденье!
Мой живот совсем пропал.
Прочь соленья и печенья,
Кашки! Выше всех похвал!!!

Слова для Кувшинчика

- Я хвалю себя с удовольствием!
- Я — океан энергии!
- Мое имя — Улыбка Вселенной!



ДЕНЬ ПЯТИДЕСЯТЫЙ

Обязательная программа

- Утренний кипяток
- Зарядка хвалилками Волшебного Кувшина
- Добавление к хвалилкам трех новых слов
- Танцы с красавцами, чечетка
- Стучим пятой по батарее
- Обливания из Волшебного ведра
- Фруктовые обтирания и обливания
- Прогулка
- Отрабатываем осанку стройного человека
- Упражнения для подтянутости и молодости лица
- Уход за лицом и волосами
- Медовый массаж
- Ублажаем ножки
- Занятия с перекладиной
- Глубокий массаж застойных зон
- Глубинная очистка
- Изобретаем блюда с добавками
- НАДЕВАЕМ БРЮЧКИ!

Что хочу сказать сегодня

.....

.....

.....

.....

.....

Мое состояние

.....

.....

.....

.....



Мои хвалилки-развеселилки

.....

.....

.....

.....

Пышные волосы, гладкая кожа —
Ах, как же я хороша!
Тонкая талия, стройные ножки;
Вот и запела душа!
Я — просто прелесть!
Я — просто сказка!
Легкая, как мотылек!
Крылья расправлю
И в небо взлечу.
БУДУ КАКОЙ ЗАХОЧУ!

Что хочу сказать: вы изменили образ жизни и образ мыслей — и изменились сами.

Хотите вернуться в прежний образ — начните думать прежние мысли и жить прежней жизнью — и все вернется.

Хотите остаться такой, какую вы себя сделали — оставьте этот стиль жизни и образ мыслей — и никакие продукты вам не страшны!

Если человек живет, как стройный человек, двигается, как стройный человек, думает, как стройный человек и ест, как стройный человек — то это стройный человек!

Слова для Кувшинчика

- Я — самое лучшее свое произведение!
- Я с благодарностью и удовольствием принимаю комплименты!
- Мое имя — Победа!



СЛОВА ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

аккуратность	затейливость
активность	игривость
альтруизм	изобретательность
артистичность	интеллигентность
бескорыстие	исключительность
бесстрашие	искренность
благородство	искрометность
вежливость	коммуникабельность
великодушие	кропотливость
вера	лояльность
верность	любезность
внимательность	любопытность
воля	мастерство
выдержка	милосердие
галантность	миролюбие
гармоничность	мудрость
гениальность	мужество
гостеприимство	мягкость
гуманность	наблюдательность
дальновидность	надежность
доброжелательность	настойчивость
добросовестность	нежность
доброта	независимость
дружелюбие	обаятельность
душевность	общительность
естественность	обязательность
женственность	обучаемость
жизнелюбие	одухотворенность
жизнерадостность	очаровательность
заботливость	озорство
зажигательность	опрятность

оптимизм	стремительность
осознанность	строгость
остроумие	стройность
отважность	тактичность
отзывчивость	творчество
открытость	терпимость
понятливость	тишина
постоянство	точность
правдивость	тщательность
приветливость	трудолюбие
принципиальность	увлеченность
пунктуальность	удачливость
работоспособность	удовлетворенность
раскованность	уживчивость
раскрепощенность	улыбчивость
расторопность	умение быть благодарным
решительность	умение любить
романтичность	умение молчать
самодостаточность	умение понимать
самосовершенствование	умение прощать
самостоятельность	умение слушать
сдержанность	умение фантазировать
сердечность	умеренность
серьезность	упорство
смешливость	уравновешенность
собранность	усидчивость
сопротивляемость	уступчивость
сострадание	утонченность
сочувствие	хозяйственность
спокойствие	целостность
способность быть сильным	целостность
способность мечтать	честность
способность созидать	чистоплотность
стабильность	чувственность

чувствительность
 чувство долга
 чувство собственного достоинства
 чувство юмора
 щедрость
 элегантность
 эмоциональность
 энергичность
 энтузиазм
 яркость

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СБОРНИК ХВАЛИЛОК И СМЯЛОК

Хвалилки и смьялки собственного сочинения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

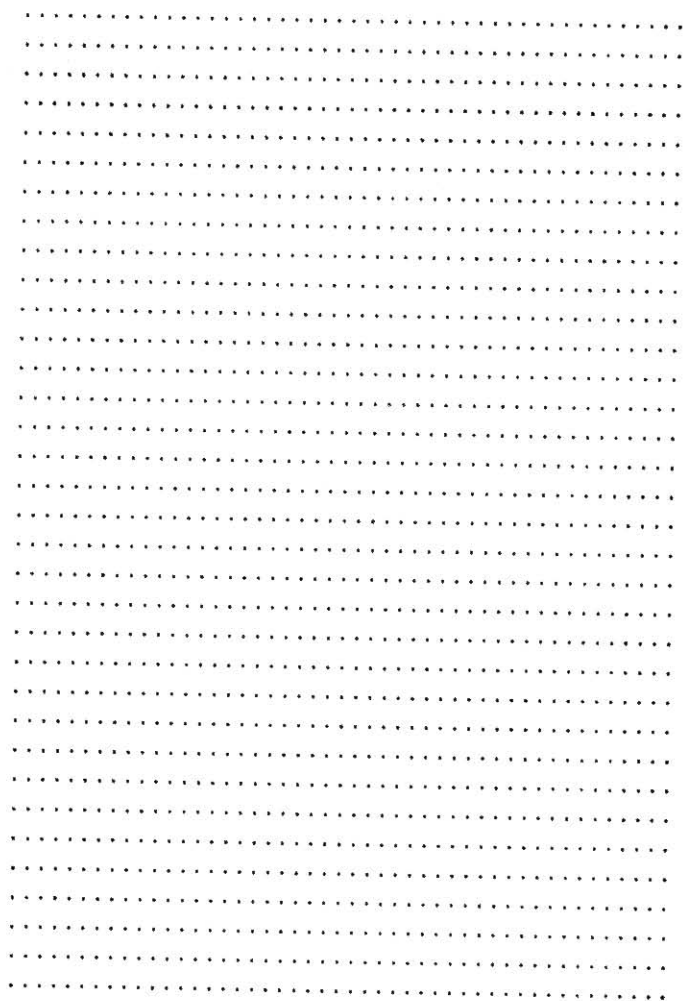
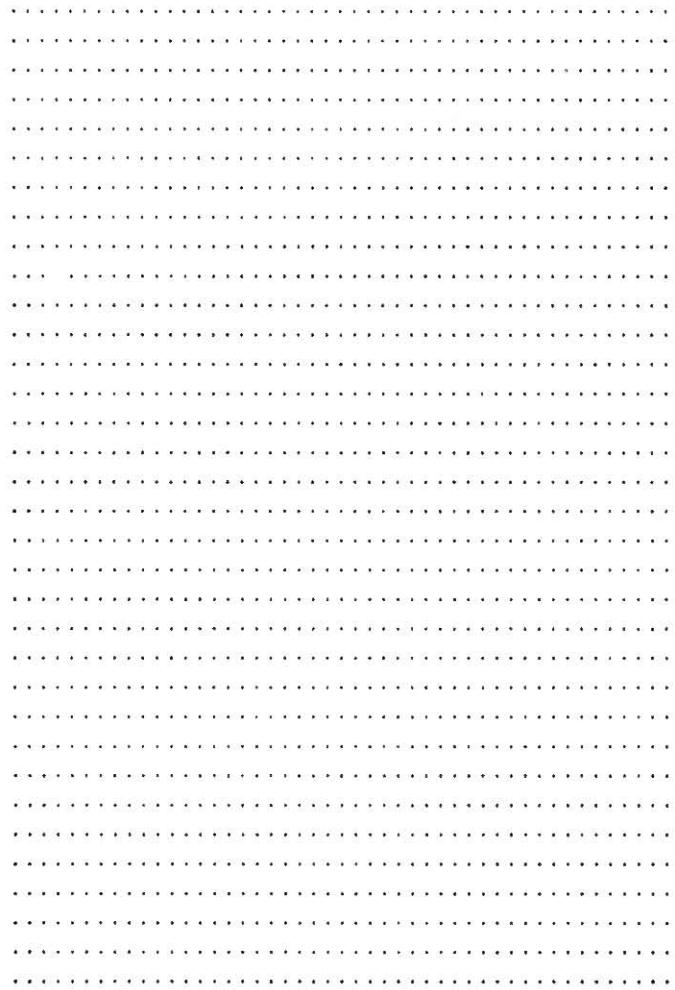
.....

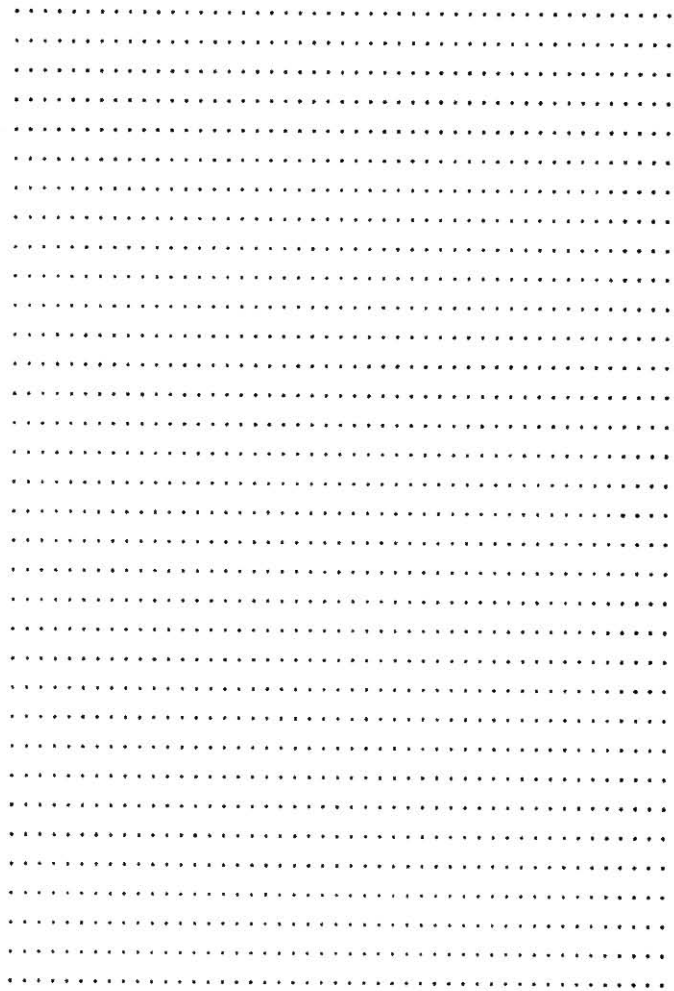
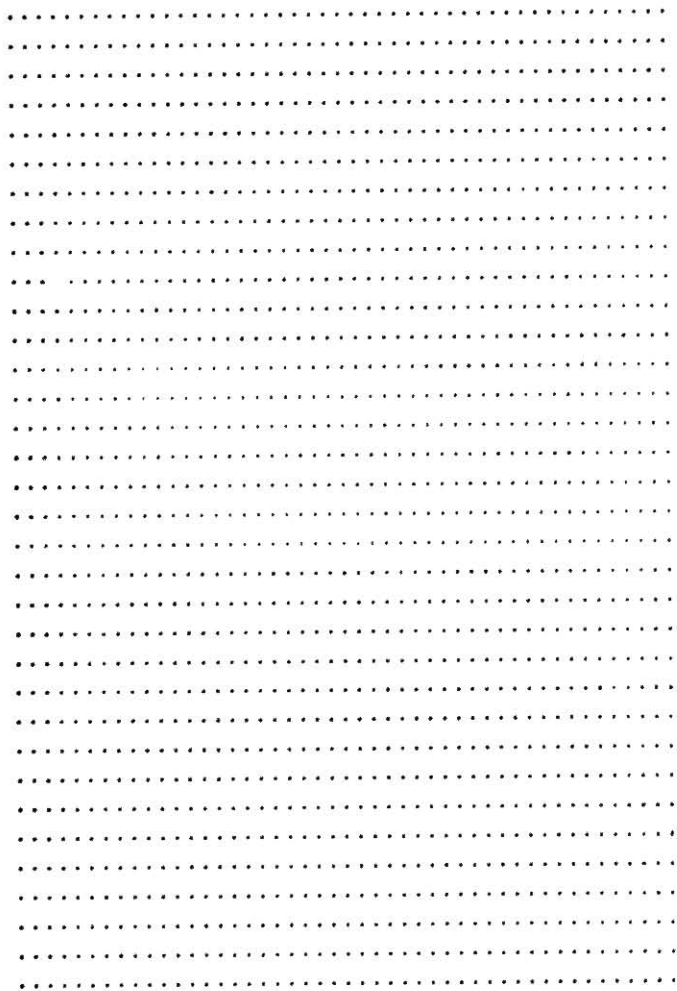
.....

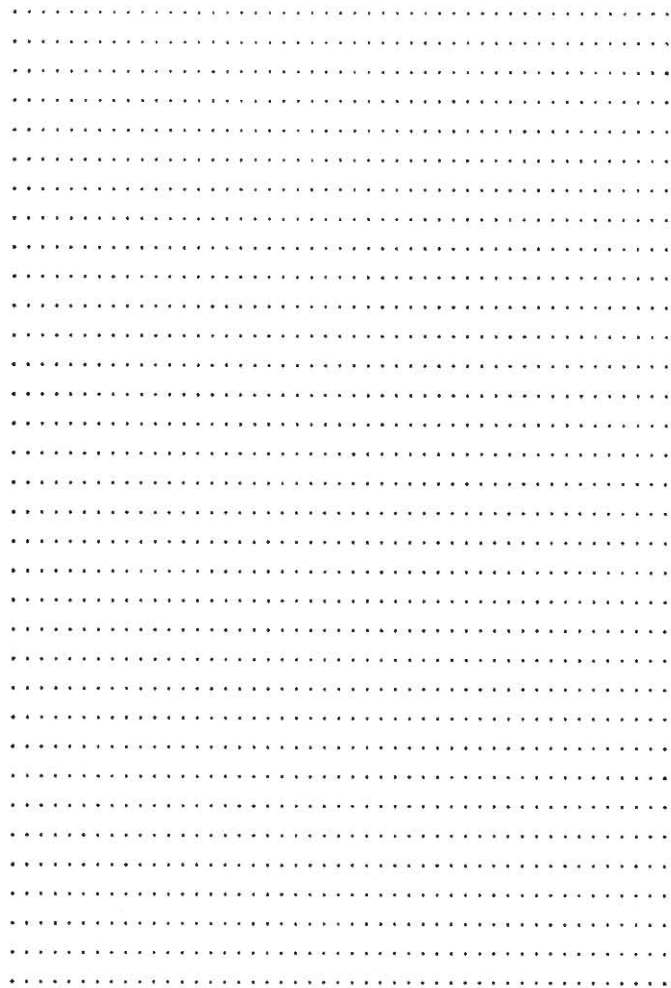
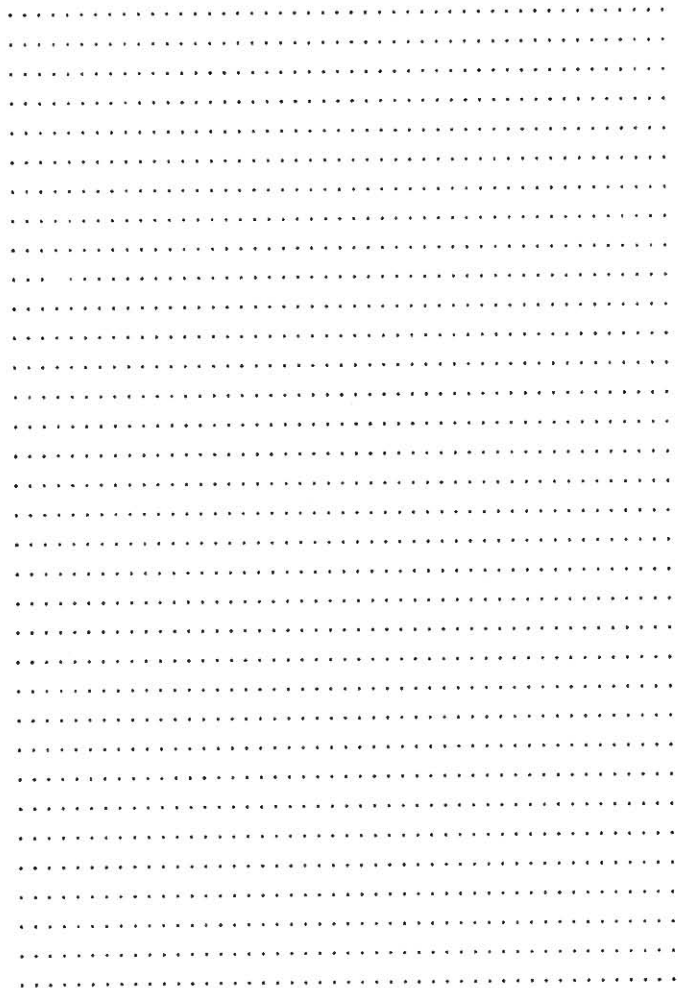
.....

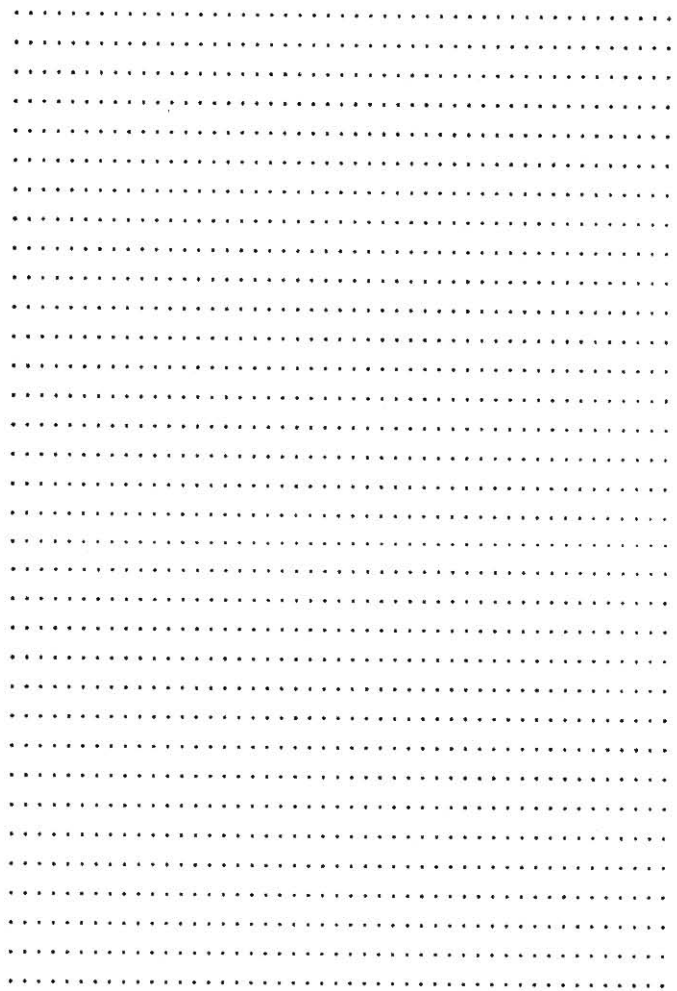
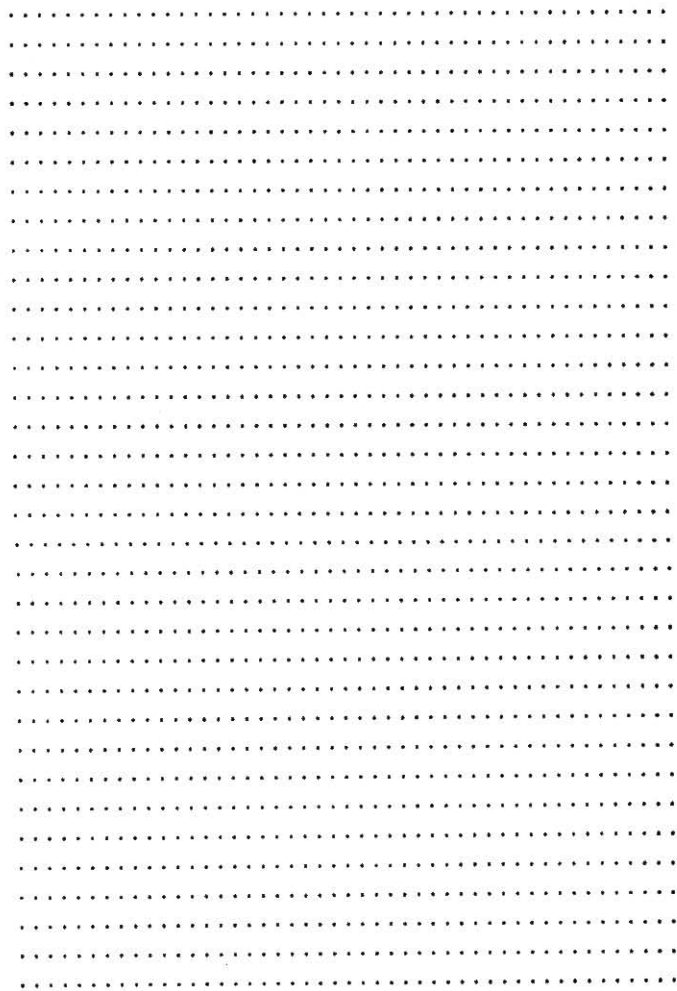
.....

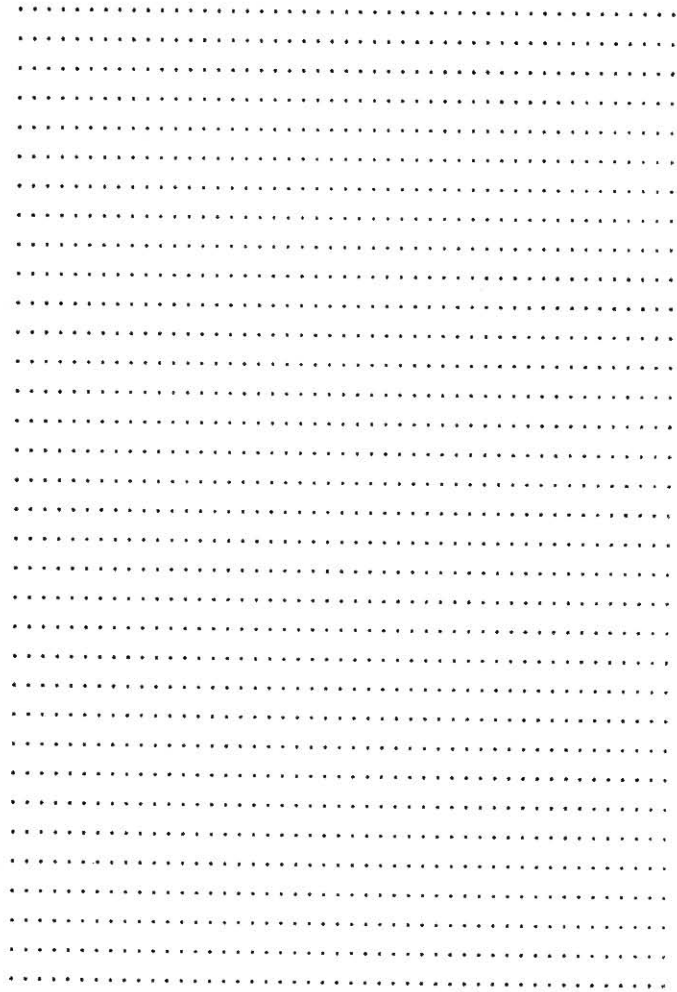
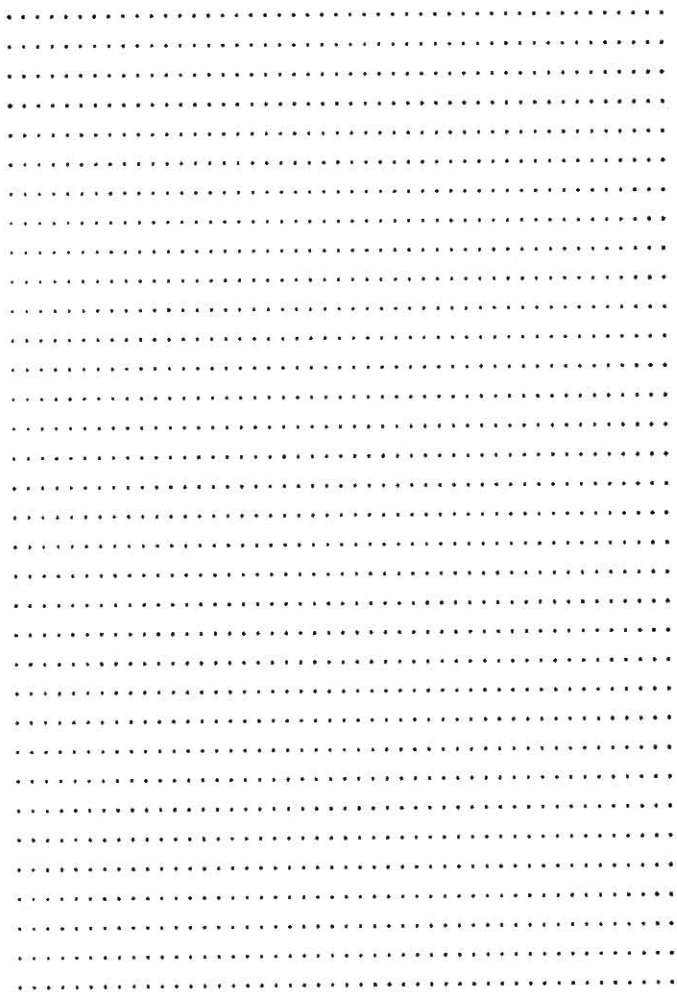
.....

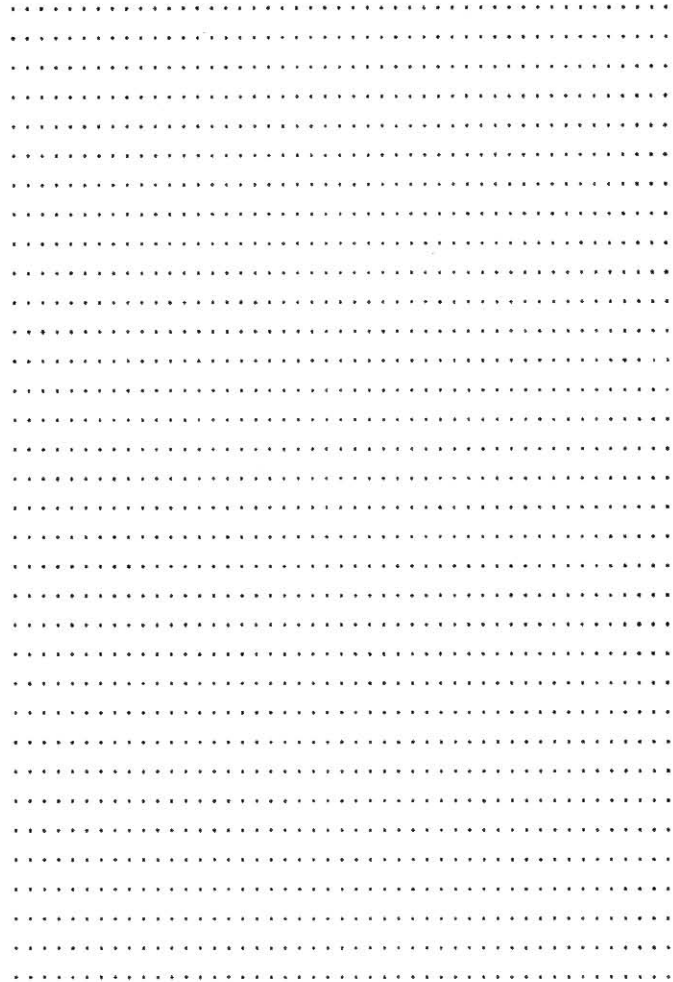
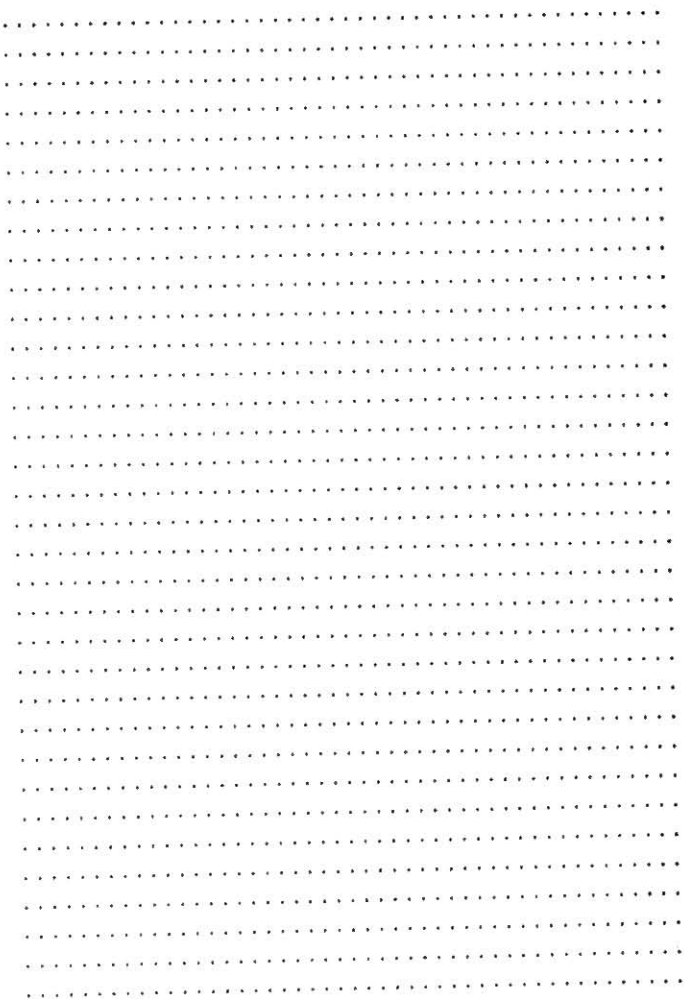


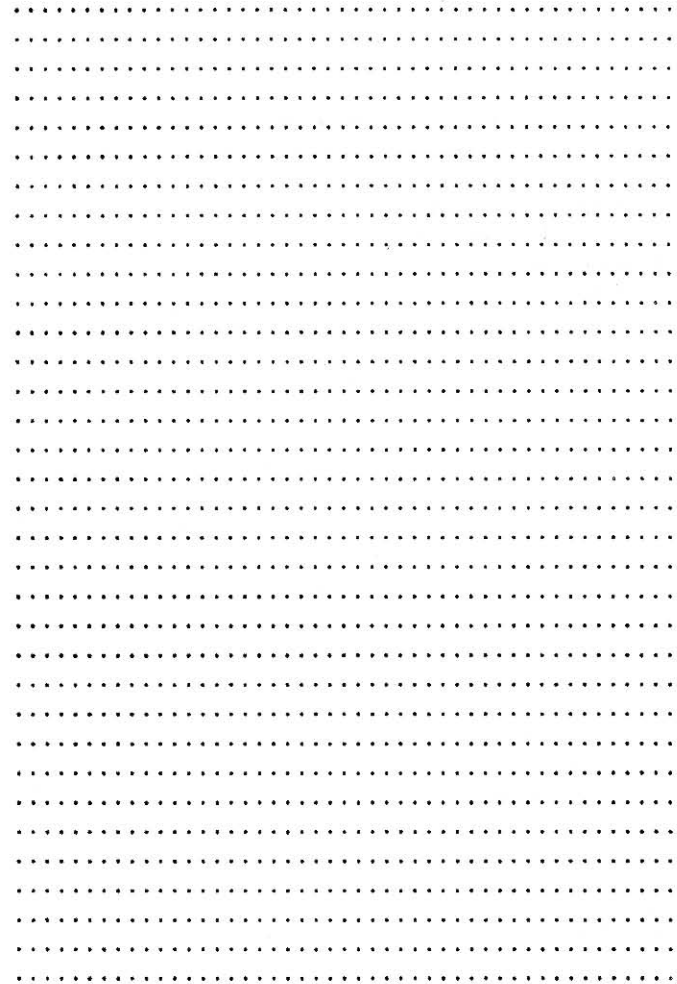
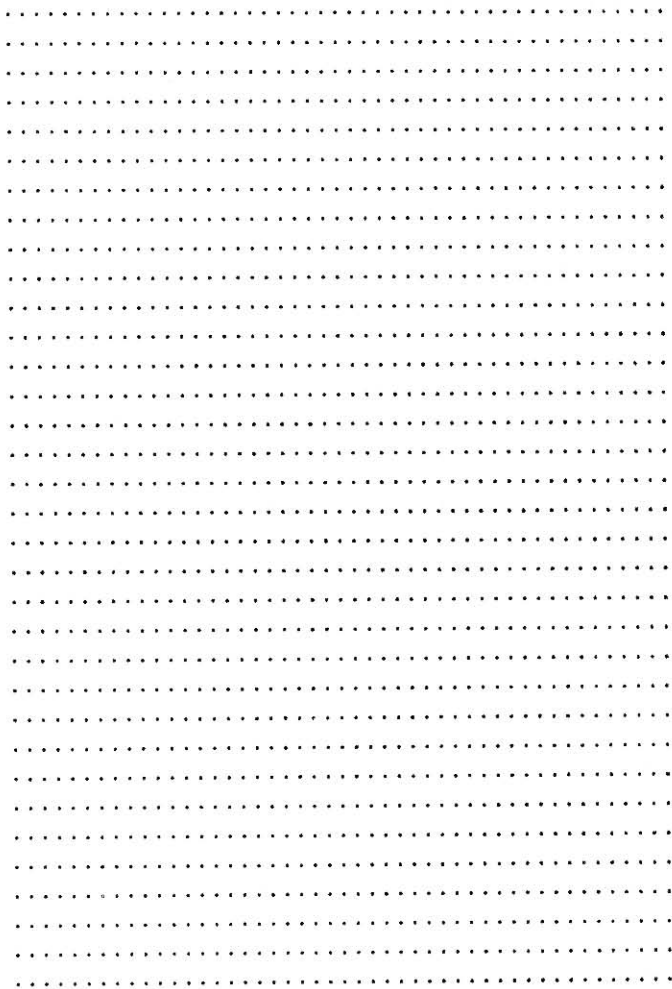












ОЧЕРЕДНОСТЬ ВВОДА НОВЫХ ПРОДУКТОВ

Правило обязательное: добавляем только один продукт в три дня.

Тщательно следим за реакцией организма. Все время помним, что мы не лакомимся, а оздоравливаемся.

1 день — водный.

2, 3, 4 — рис, пшено, пшеница, гречка, редиска, редька всех цветов, дайкон, петрушка.

5, 6, 7 — добавляются лук, несколько изюминок.

8, 9, 10 — добавляются морковка и половинка яблока. Каштаны — по сезону.

11, 12, 13 — добавляются сельдерей и кабачок.

14, 15, 16 — добавляются грибы. Начинаем пить цикорий — по желанию.

17, 18, 19, 20, 21, 22 — добавляются цветная капуста и тыква.

23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 — добавляются яйца и креветки.

31, 32, 33 — добавляется горох, можно прибавить сливы.

34, 35, 36 — добавляется рыба, сначала красная, затем сардины, тунец, сельдь.

37, 38, 39, 40 — добавляются свекла и белокочанная капуста. Уже можно вишни, немного абрикосов, урюк, клубнику.

Затем добавляется мясо утки, индейки или цыпленка.

Затем маслины, оливки, кукуруза, салат.

Затем кальмары, устрицы.

Затем арбузы, дыни, орехи.

Затем баранина.

Огурцы не очень желательны — ешьте их реже.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Овоши: картофель, помидоры, сладкий перец, баклажаны.

Фрукты: те, что не растут в вашем регионе. Для средней полосы не злоупотреблять грушами. Лучше не употреблять совсем черную смородину, особенно если какие-то проблемы с почками, желчным пузырем, печенью.

Пряности: можно почти все, не увлекаться слишком: острая пища задерживает воду в организме. Дамам с женскими проблемами исключить из употребления кинзу — она же кориандр.

Мясо: исключить категорически жирное мясо, сало, всевозможные фабричные колбасы, сосиски, сардельки. Допускается нежирная баранина, телятина — не чаще раза в неделю.

Разное: не ешьте улиток, лягушек, чипсы, сухарики с добавками, жвачку.

Молочные продукты, молоко: запрещается за исключением сыра «рокфор», овечьей брынзы. Изредка можно немного козьего молока. В кулинарии используйте соевое молоко.

Напитки: категорически нельзя кофе и пиво, все шипучие химические пепси-колы-фанты. Очень не рекомендую магазинные соки — только свежевыжатые. Напитки все нежелательны, кроме цикория и отваров некоторых трав, фруктовых настоев (компотов).

Допустимо красное и белое сухое вино.

Сладости: не допускается сахар и мед. Употребляйте для подслащения блюд изюм, урюк, вяленые сухофрукты, листья стевии.

ПРОГУЛКА—ГИМНАСТИКА — ПО ЭТАПАМ

Начинаем с небольшой 20-минутной прогулки. На первой прогулке исследуем прогулочную трассу, примериваемся — насколько удобна обувь и одежда. Затем добавляем время и интенсивность прогулки. Каждый этап длится столько дней, сколько вам надо для хорошего усвоения комплекса, но не менее трех дней. Самое главное условие: не уставать. И радоваться! Вы на прогулке находитесь в зоне максимального комфорта — как физического, так и психологического. Стишки-песенки — обязательны, как бы нелепы они вам поначалу не казались.

Начинаем мы прогулки на седьмой день начала Программы, но если вы успеваете сделать все задания, то можете начать и раньше.

1. Осваиваем дорожку — 1 км, 15—20 минут веселой ритмичной прогулки.

2. Прогулка со смялками-ходилками. 30 минут бодрым шагом. Пробуем прогреть стопы, голеностопы, лодыжки.

3. Доводим прогулку до 40 минут, разогреваем ноги до колен и выше. Добавляем ходьбу на носочках-пяточках, на внутренней и наружной стороне стопы. Добавляем упражнения для шеи.

4. Доводим разогрев до поясницы. Добавляем движения для ног: широкие шаги. Добавляем движения для рук: подъем-опускание через стороны на 12 тактов.

5. Добавляем легкие динамические скрутки, махи ногой в сторону-вверх. Начинаем «фигурное катание», хлопки руками.

6. Скрутки на месте — работа с позвоночником. Доводим прогулку до 1 часа. Трасса — не менее 4 км.

7. Разнообразьте вашу прогулку другими упражнениями, работая над проблемными местами.

8. Глубинная очистка — после 40 дней на кашах. Для такой очистки вы должны как следует освободиться от шлаков. Иначе такая интенсивная работа будет во вред — поднимется вся муть и вы будете отравлены своими токсинами. Петь на такой прогулке и читать стихи — обязательно! Дыхание не должно сбиваться совсем. Если сильно учащается пульс или сбивается дыхание — вы делаете этот комплекс неправильно! Еще раз просмотрите текст, и найдите, в чем вы ошибаетесь.

КАШАЛАДКИ

Здесь собраны рецепты, придуманные или найденные участниками Программы, специально адаптированные к нашему набору продуктов. Я публикую только первые этапы — пока продуктов еще мало, и существуют опасения, что жизнь без вкусняшек будет грустной и однообразной. Это не так!

Это только так кажется, что меню ваше будет убогим и грустным. На самом деле приготовить все возможные блюда из скромного набора продуктов вы не успеете — будут добавляться все новые ингредиенты, и возможности вашей кулинарии будут постоянно расширяться. Соскучиться и загрустить не успеете! И с каждым новым продуктом количество возможностей меню будет увеличиваться в геометрической прогрессии.

Одно правило: мы добавляем продукты не чаще одного в три дня, тщательно при этом следим за реакцией организма: не должно быть бурчания в животе, кожных реакций, прочих неполадок. Если хоть малейшее расстройство появилось — немедленно отменяйте добавлен-

ный продукт — вы еще к нему не готовы. Попробуйте еще раз ввести его через неделю-две. Если снова реакция нехорошая — это не ваша пища, откажитесь от нее.

Соль и масло понадобятся нам всегда, приготовьте их заранее.

Волшебная соль: пережариваете кунжут до легкого золотистого цвета с солью, кунжута 9—10 частей, соли — одна часть. Потом слегка перетираете в ступке. Если нет под рукой кунжута, можно использовать растертые в ступке арахисовые орешки и тыквенные семечки, тоже чуть поджаренные. Можно чуть больше орехов или кунжута. Получается очень вкусная соль-приправа! Но не увлекайтесь, потому что соль мы ограничиваем: на тарелку каши — шепотку-две. Соль делайте в небольшом количестве — полстакана кунжута и ложку соли. При длительном хранении соль приобретает неприятный запах и начинает горчить. Соль лучше брать морскую — в ней все необходимые микроэлементы. Но можно и обычную поваренную.

Волшебное масло: мы используем растительное масло — подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое, можно кунжутное. Масла мы используем немного, не лейте щедрой рукой его во все кушанья.

Наши начальные продукты: рис, гречка, пшено, пшеница, петрушка, редиска, кунжут.

Каждую кашу можно варить отдельно — как самостоятельное блюдо. Как выяснилось на Программе, многие и не умеют вовсе варить кашу. Особенно это касается пропорций — сколько доливать воды. Действительно, в этом нужен некоторый опыт. Лично я почти все каши варю так: на чашку крупы три чашки воды. Если хочется пышной рисовой или пшеничной каши — то

4 чашки. Если все же каша суховатая получилась — доливайте смело еще кипятков и проварите еще раз вашу кашу 2—3 минуты, плотно закройте крышкой и дайте постоять минут двадцать.

Кашу любую лучше варить всего 10 минут, а потом плотно закрывать еще кипящую и оставлять упресть на плите или даже под одеялом. Вкуснота получается необычайная!

Для котлеток, суши, плова лучше выбрать круглый рис, а для рассыпчатой каши длинненький.

Очень многим нашим участникам понравилась **каша-крем:** любую кашу обработать блендером, размолотив в кремообразную массу. Сбрызнуть маслом, посыпать кунжутом, украсить петрушкой. Объедение!

Рис с рисом: сорта риса берем все. Смешно звучит, но на самом деле вкусно: рисовые котлеты (из риса для суши, обваленные в кунжute) с гарниром из басмати и рисовой подливкой из обжаренной дробленки с добавлением кунжута и дикого риса.

Чapati: это индийское блюдо. Из гречневой или пшеничной муки или их смеси приготовьте нежидкое тесто, смешав ее с водой. Разделите на маленькие колобки, которые затем запеките в духовке или поджарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Похоже одновременно на пирожки и на котлетки.

Очень вкусно получается, если **полосатую кашу** сделать: насыпать в неширокую кастрюльку по 1 см крупы, залить водой 1 к 4—5, и поставить на медленный огонь, чтобы не перемешались, на 20 мин.

Не открывая крышки, дать еще постоять минут 20—30.

Получается красивая полосатая каша, ножиком можно резать, как пирог. Я на дно рис кладу, а сверху — пшено, в середину гречку и крупу «Артек».

Рисовые котлетки: рис отварить в несоленой воде до мягкости, откинуть, дать воде хорошенько стечь, сложить в кастрюлю, немного примять, чтобы не рассыпался, полить 1 столовой ложкой масла и дать остыть. Из этой массы разделить котлеты, обвалить в сухарях и поджарить с обеих сторон, посыпать кунжутом.

Секрет: не пытаться перевернуть котлетки до тех пор, пока снизу не образуется отчетливая поджаристая корочка, иначе они развалятся.

Симпатичные бутербродики: сварить рис, помять немного, добавить в него мелко нарезанную петрушку, кунжут.

Нарезать 3 редиски тоненькими кружочками. Положить один кружочек, сверху рис и накрыть другим кружочком и заколоть зубочисткой. Очень красиво и приятно хрумкать!

Рис по-флотски: а я сварила рис и гречу, смешала их, и получилось по виду как рис с фаршем. Обжарила на сковородке с очень малым количеством растительного масла, посыпала кунжутной солью!

Вкус потрясающий + редиска + петрушка вприкуску — объедение!

Рис — малиновая фантазия: подготовленный рис, нарезанные молодые листья малины, натертую на терке морковь укладывают в посуду послойно. Продукты заливают горячей водой и варят 10—15 минут, каше дают упреть 20—30 минут и подают к столу, сбрызнув маслом, стараясь не нарушить слои.

Каринто — очень вкусное печенье: замешайте легкое тесто из 2 чашек гречневой, пшеничной или рисовой муки и 2 столовых ложек кунжутных семечек. Можно добавить щепотку корицы, апельсиновую цедру. Раскатать тесто, разрезать на полоски и жарить до хруста.

Суши: любители японской кухни просто счастливы: можно приготовить разнообразные суши: с дайконом и зеленью, с жареным или свежим луком, с морковкой и кунжутом — добрый десяток начинок можно скомбинировать из этих продуктов.

Вот парочка рецептов.

Волшебные суши с кунжутом и редисом: отварить рис (для суши специальный или просто круглый, как для плова) почти до готовности, до консистенции густой рисовой каши. Смешать с кунжутом, слепить сушу. Редис (лучше продолговатой формы) разрезать вдоль, положить на сушу, обвязать веточкой петрушки. Тем, кому можно уже морковку — вместо редиса положить кусочек тушеной морковки. Сбрызнуть соевым соусом. Есть палочками.

Волшебные роллы с кунжутом и редисом: рис отварить, как в предыдущем рецепте. Взять бамбуковый матрасик для роллов (у кого нет, можно просто рулон целлофановый для хранения продуктов раскатать), ровным слоем насыпать кунжут, сверху выложить рисовую кашку. Примять ее чуть-чуть (когда будете выкладывать слегка смачивайте пальцы водой), на рис выложить нарезанный редис (или тушеный лук, или морковь — кому что можно), посыпать петрушкой, все скатать в рулетик. Примять пальцами, раскрутить матрасик/целлофан обратно. Рулетик должен остаться в форме, затем мокрым ножом нарезать роллы. Кушать палочками, представляя себя тонкой и изящной японской гейшей и богиней!

Добавляем лук и морковь. Кто любит — может добавить укроп. По желанию можно добавить морскую капусту — как обертку для суши, или сухую молотую — как приправу. Несколько изюминок. Половинку яблока.

Прибавляем к нашему меню морковку — в первые 3 дня — только вареную, жареную и тушеную. Потом

можно будет добавлять по ложке тертой моркови, т.е. в первый раз — одну ложку, на следующий день — уже две ложки и т.д.

К зелени можно прибавить укропчик.

Салатик: получается хороший салатик — редисочка, тертая морковка, петрушка, укропчик. И капельку масла растительного. Посыпать кунжутом.

Старайтесь разнообразить свое меню: уже можно делать много блюд: та же полосатая каша, но уже со слоем морковки: на дно кастрюли слой морковки, потом рис, гречка, пшено — по 1 см.

Аккуратно залить водой, чтобы слои не перемешались. Воды раза в два-три больше. Поставить на огонь. До того, как закипит, убавить огонь — чтобы не нарушить слои. Кипеть должно минут 10, потом плотно закрыть крышкой, дать покипеть еще полминуты и выключить. Крышку не открывать даже на секунду! Оставить на плите на полчаса упревать. Получается кашный пирог полосатый — очень вкусный. А когда сезамчиком посыпан — просто объедение!

Уже можно делать плов — из круглого риса очень вкусный получается. Чуть дольше готовится, но вкусом — просто замечательный. И густая каша рисовая для котлеток тоже лучше из круглого риса. Дня через 3—4 уже можете слепить себе морковную котлетку. Или морковно-рисовую.

Пожалуйста, готовьте себе разнообразнее — каши жидкие и крутые, котлетки и зразы из каши, слоеные каши-пироги.

Кулеш: тем, кто соскучился по супчику, уже можно сварить жиденькую кашку-кулеш, лук и морковка у нас есть, потушить их в капле масла, добавить только крупы

по вашему выбору. Если рис — то получится классический диетический рисовый супчик, в который можно настричь наших травок — петрушки и укропа.

Пирожные: остывший плотный полосатый кашный пирог нарезать на ломтики и поджарить их на растительном масле. Хрустящую корочку получившихся «гренок» посыпать сезамовой солью. Есть теплыми.

Хлеб: на кофемолке размолоть гречневую крупу, немного риса, овсяных хлопьев, льняное семя, добавить 1—2 ложки обычной муки, 1 яйцо и 1—2 ложки растительного масла, соль морскую. Водички до желаемой густоты. И на сухой сковородочке выпекать.

Можно пшенку подмолоть, интересно получится.

Можно еще туда кунжута добавить — чтоб ореховый вкус получался, или крошить тыквенных семечек.

Можно положить жареного лука — объедение получится — просто луковый пирожок!

Можно морковки на мелкой терке натереть — очень нежно получается и цвет красивый.

Экспериментируйте на здоровье!

Жареные овощи: поджарьте на небольшом количестве масла лук, добавьте туда травку. Это отличная приправа к любой каше. Если вы употребляете в качестве редиски дайкон, то пожарьте и дайкон — эта редиска очень вкусная в жареном виде.

Рисовые зразы: этими поджаренными овощами можно начинить рисовые котлетки из липкого риса, обвалять их в сухарях с кунжутом и быстро поджарить.

Овощная подливка: пережарьте на небольшом количестве масла овощи до золотистого цвета, всыпав ложечку рисовой муки, затем добавьте немного воды и пусть подливка чуть загустеет на небольшом огне.

Овощной плов: в глубокой сковороде или казанке пережарьте слегка лук и морковь. Всыпьте рис, аккуратно залейте водой, чтобы вода слегка покрывала рис.

Рис быстро разбухнет, тогда снова долейте — лучше кипятка. Плотно закройте крышкой и дайте постоять. Секрет вкусного плова — ни в коем случае не поднимать крышку минут 20 — чтобы не ушел пар. Тогда рис будет нежнейший и очень вкусный.

Перед подачей на стол перемешать и посыпать кунжутом и зеленью.

Запеканка из пшенно-пшеничной каши: сварить пшеничную кашу вместе с крупой «Артек», у меня получилась густоватая и на следующий день я решила сделать запеканку. На противень выкладывается пережаренный лук с морковью и зелень (сельдерей, петрушка). Сверху выкладывается каша и отправляется в печь. В минипечке это готовится около 15—20 минут. Остужается запеканка и готова к употреблению. Если делать с вечера, чтобы завтра взять на работу, она хорошо застывает в холодильнике и удобно режется. Сезам по вкусу, но можно и не солить — и так очень вкусно.

Секрет: при жарке лука и морковки можно добавить воду, когда они уже немного поджарились и оставить на плите доходить, очень нежный тушено-жареный вкус.

Конфеты из риса (или сладкие суши?): нужно сварить из риса вязкую, разваренную, но не слишком жидкую, клейкую кашу. Рис отжимают и лепят из него кирпичики, внутрь можно добавить рубленный изюм с мелкорубленной, чуть прижаренной морковкой, немного молотых тыквенных семечек, немного корицы и ванили. Сверху их обваливаем в размолотом в кофемолке в порошок обжаренном кунжуте или тыквенных семечках. Кушать лучше холодными.

Добавляем сельдерей — стебли и корень. Жареный корень имеет нежный вкус, чуть напоминающий грибы. По сезону можно добавить каштаны.

Каша в горшочке: готовим в духовке. Это же так вкусно получится, она распарится, разбухнет и будет просто объедение. И делать можно по-разному. Можно пшено, можно пшеничную кашу, она особенно вкусная в горшочке получается. Обжарить овощи, какие можно, разложить их в горшочки, добавить крупу, залить водой и в духовку до готовности. Можно с грибами, тыквой, яблоком и изюмом с курагой. Вариантов море. А как приятно есть из горшочка, как в сказке про горшочек, помните? Приятного всем аппетита!

Рис с каштанами: сварить каштаны до полуготовности. Добавить их в варящийся рис с таким расчетом, чтобы они сварились вместе. Каштанов взять пятую часть от количества риса. Каштаны становятся сладкими и нежными, как бисквит, а рис приобретает неповторимый сладковатый аромат.

Овощная икра: в кастрюльку на доньшко — 1 столовую ложку масла, лучок (1 шт.), чуток пассеруем, сельдерей корень (50 г или больше), опять пассеруем, морковь (3 шт. большие). Лук нарезать квадратиками, морковь, сельдерей — на терке. Тушить под крышкой минут 15—20. Если надо, добавить чуток воды. Готовую «морковную икру» размельчить в блендере или специальной насадкой к миксеру. Добавить мелкорубленную зелень петрушки и укропа.

Жаркое из сельдерея: сельдерей нарезается пластинами. Посыпать их петрушкой и укропом, положить на противень. Посыпать кунжутной солью немного, sprysnut подсолнечным маслом слегка и на 20—25 минут в духовку. Получайте жаркое! А кашка на гарнир.

Салат из сельдерея с яблоком и орехами: стебли сельдерея режем без листьев, яблоко можно потереть, можно мелко нарезать, кому можно орехи — арахис, семечки тыквенные, подсолнечные, изюм. Заправляем оливковым маслом. Вместо соли можно сезам.

Лук по-гречески: продукты: 1 кг репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимона, один корень сельдерея, молотые тимьян и кориандр, 5—6 горошин черного перца, лавровый лист.

Способ приготовления: лук нарезать, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона и специи, залить небольшим количеством кипятка и тушить. Остудить и подать с белым хлебом.

Каша пшеничная с овощами: продукты: 6 столовых ложек пшеничной крупы, 0,5 л воды, 100 г кабачков, один небольшой корень сельдерея или петрушки, одна морковь, одна луковица, один зубчик чеснока, растительное масло, зелень укропа или петрушки.

Промытую пшеничную крупу всыпать в кипящую воду, варить до готовности.

Кабачки, сельдерей, морковь, лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле и тушить. За 5 минут до готовности положить кусочки сладкого перца, после чего добавить рубленый чеснок.

Готовую кашу выложить на тарелки, добавить приготовленную заправку и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кабачок фаршированный: кабачок разрезать пополам и очистить мякоть ложкой. Заполнить половинки обжаренными луком, морковью, мякотью кабачка и вареным рисом — можно смесью или слоями. Всю красоту ста-

вим в духовку до готовности. Если начнет пригорать накройте фольгой. Соль и зелень по вкусу!

Яблочный десерт: варим рис. Пока рис варится, берем крупное яблоко, лучше сладкое. Разрезаем его поперек, ложкой или специальным приспособлением удаляем сердцевину, выбираем мякоть, чтобы чашечка получилась.

Смешиваем рис, мякоть яблока, добавляем тертую морковь и чуть мелкого изюма. Для запаха — каплю корицы (кому корица нравится).

Фаршируем яблочные чашечки этой смесью — и в духовочку или микроволновочку. Запекаем. Приятного аппетита!

Не переборщите с изюмом, а то ОЧЕНЬ сладко будет.

Добавляем грибы — и свежие и сушеные.

Грибы фаршированные: купите шампиньоны с крупными шляпками, помойте, вырежьте ножки.

Измельченные лук, морковь и ножки от грибов обжарьте и наполните ими шляпки грибов. Шляпки обмажьте немного маслом и на противне поставьте в духовку. Запекайте до готовности. Посолите перед употреблением.

Рис с грибами и травами: довести до кипения большую кастрюлю воды, добавить 200 г риса и снова довести до кипения. Варить, не накрывая крышкой и не помешивая, 10—15 минут.

Тем временем нарезать 250 г грибов на маленькие кусочки и обжаривать в двух столовых ложках оливкового масла в большой сковороде 4 минуты до золотистого цвета. Слить и промыть рис и добавить в грибы с 5 столовыми ложками нарезанной свежей петрушки. Добавить немного соли.

На сковородку можно сначала маленькими кубиками положить морковку, потом грибы — очень вкусно!

Гречневая каша по-русски: сухие грибы — 50 г, около литра воды, полкило гречневой крупы, две большие луковицы, 300 г свежих грибов.

Сухие грибы истолочь в пыль, добавить в воду, в которой будем варить гречку. Гречку засыпаем в кипяток и варим до готовности (вода, то бишь грибной бульон, должна вся выпариться, готовую кашу не промывать!). В это время обжариваем лук со свежими грибами на растительном масле. Затем готовую гречку и обжаренные лук и грибы соединяем и перемешиваем. Готовится быстро, а главное может выступать и как отдельное блюдо, и как необыкновенно вкусный гарнир для остальных домочадцев.

Грибной плов: в сковородке чуть-чуть обжариваем морковку мелко нарезанную, лучок. Потом кладем резаные шампиньончики, жарим все это до готовности. В это время моем рис. Как грибы готовы, кладем сверху рис тонким слоем (примерно 1 см), наливаем горячей воды, чтобы все это покрыло и даже чуть больше, как на плов. Накрываем крышкой и ждем, когда рис будет готов. Вкуснота! Только крышку раньше чем рис упарится, не снимайте — это минут 20.

Грибной кулеш: нечто среднее между жидкой кашей и густым супом. Грибы сварить, нарезать, обжарить с луком и морковкой. На грибном бульоне сварить рис, смешать все и дать упариться. О-о-о! Почему в мире столько соблазнов! Если сделать чуть пожиже, то получается грибной суп — мечта гурмана!

Добавляем тыкву, репку.

Тыква фаршированная: у тыквы средней величины срезаем верхушку, ложкой вынимаем содержимое, хо-

рошо чистим стеночки. В полученный тыквенный «горшок» засыпаем чисто промытый рис (можно пшено) и нарезанную кубиками морковь до половины горшочка.

Можно положить немного изюма.

Закрываем отрезанной крышкой, ставим в духовку при температуре 200°. В процессе выпекания добавляем немного масла и воды. Если тыква водянистая, то доливать воду не нужно. Разрезаем тыкву вместе с кашей.

Овощные спагетти: кабачок, морковь, дайкон, тыкву нарезать сначала тонкими лентами с помощью спецножа, а затем соломкой. Сложить овощные спагетти в миску, присыпать немного солью, дать постоять 10 минут, затем промыть и обсушить. Разогреть в сковороде растительное масло. Добавить овощи, быстро обжарить при помешивании. Влить немного воды, тушить 10 минут. Красиво и вкусно!

Добавляем яйцо, креветки.

С добавлением яйца наша кухня становится такой разнообразной, что перечислить все возможные рецепты не представляется возможным. Можно отдельную книгу кулинарную писать. Несколько интересных рецептов, придуманных нашими красотками, все же упомяну.

Эксперимент с кабачком: потерла на терке кабачок и морковку, добавила сырое яйцо. Хотела сделать что-то типа оладушек. Но получился очень-очень нежненький омлет, чему я очень даже обрадовалась. С гречневой кашей — просто супер-блюдо! Кстати если этой смесью наполнить лодочки кабачка и запечь в духовке, получается тоже очень-очень вкусно!

Вот еще немного японских штучек, адаптированных к нашей Программе (спасибо, Семирамида!).

Рисовые лепешки: смешать вареный рис с нарезанными и пожаренными или тушеными овощами и луком.

Сделать небольшие лепешки. Обсыпать кунжутом и слегка обжарить на растительном масле до хрустящей корочки.

Суши подмосковные: поджарить листья сельдерея. Аккуратно разложить их на блюде ровным тонким слоем, сверху слой вареного риса 1 см, затем мелко нарезанные овощи и все это скатать.

Острым ножом разрезать на рулетики и подавать как суши — под соевый соус.

Рисовый крем — традиционное японское блюдо. Поджарить рис, пока он не станет коричневым. Смолоть его в кофемолке. На 4 столовые ложки муки — 3 стакана воды. Кипятить 20—25 минут. Если надо, добавлять немного воды.

Крем вкусно с соленным кунжутом или с поджаренными до хруста луком-морковкой. А если разбавить такой крем кипятком, положить травки и лук-морковку, получается вкуснящий суп-пюре оригинального вкуса.

Суши с креветками: 2 стакана приготовленного риса, 8 больших креветок, половинка огурца, немного хрена острого, ложка кунжута (лучше черного). Выложить дно достаточно широкой кастрюли фольгой, разложить на ней разрезанные вдоль креветки — кожей вниз. Сверху разложить 1 стакан риса.

Затем положить нарезанный узкими полосками огурец, посыпать кунжутом, сверху выложить оставшийся рис. Закрыть фольгой, положить под гнет на 1 час.

После этого выложить суши на тарелку креветками вверх, осторожно острым ножом разрезать на порции.

Если вы не можете придумать, чем заменить водоросли, в которые заворачивается рис, — я придумала!

Можно взять тыкву, нарезать ее аккуратно на широкие ленточки. Потом эти ленточки подвялить на сквоз-

нячке — они станут тонкими, прочными, пластичными, полупрозрачными и очень вкусными.

Заворачивайте в них что угодно!

Суши по-Лиссимусски!

Сладости: когда вы уже основательно очистились и достигли желаемого веса-объема, можно себя и побаловать. В рамках нашей Программы допустимы такие сладости:

Жареные каштаны

Вяленая клубника-земляника — очень вкусная!

Рецепты печенья и рисовых конфет есть в рецептах в книге, а если поэкспериментировать, то можно их выдумать еще кучу.

И вот еще один рецепт, но он только для тех, кто уже закончил Программу:

— Смесь (грецкие орехи очищенные, фисташки, сезам жареный) — 200 г.

— Изюм (кишмиш, без косточек, но можно любой) — 200 г.

— Чернослив без косточек — 200 г.

— Курага — 200 г.

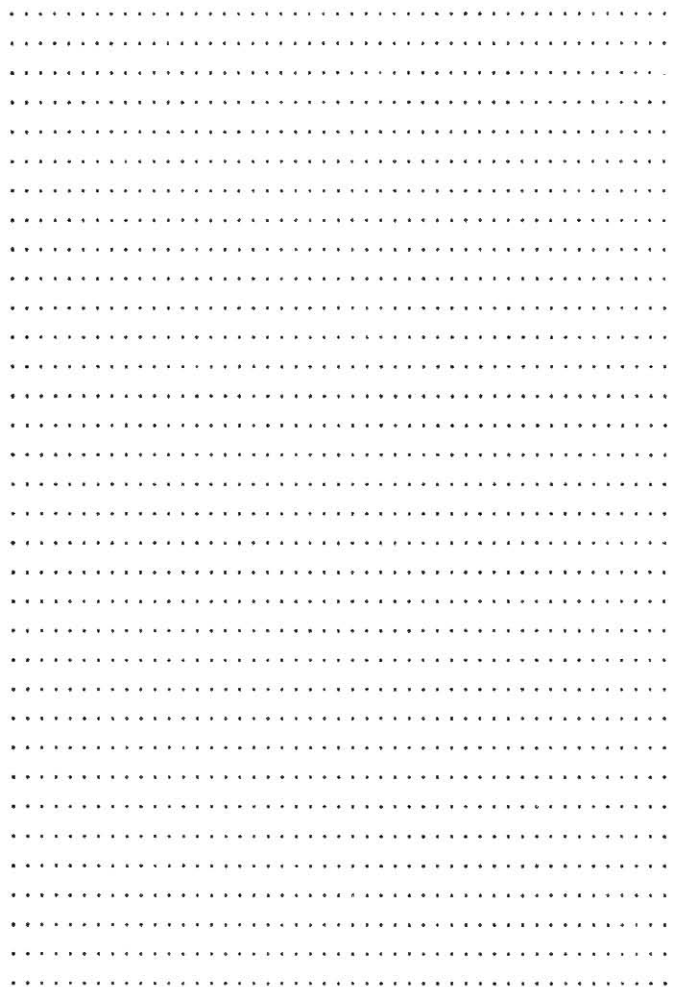
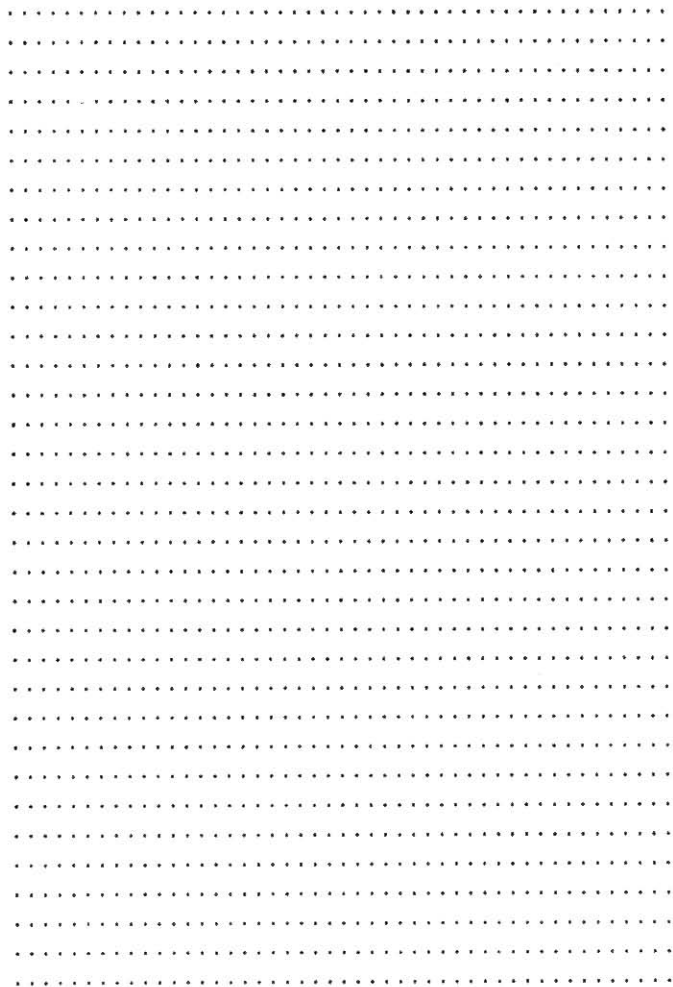
— Лимон средний желтый.

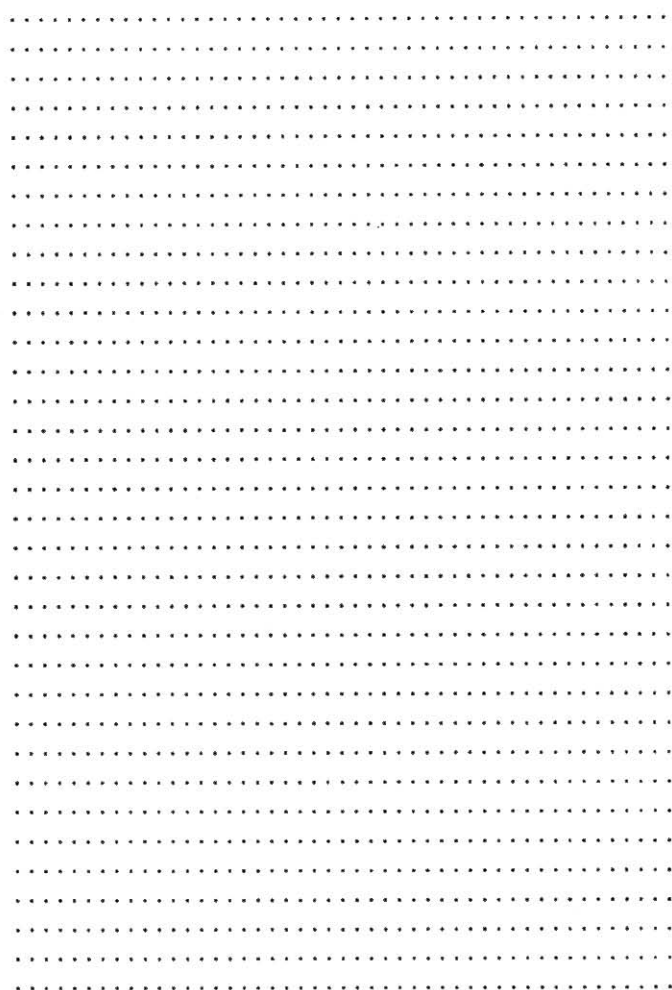
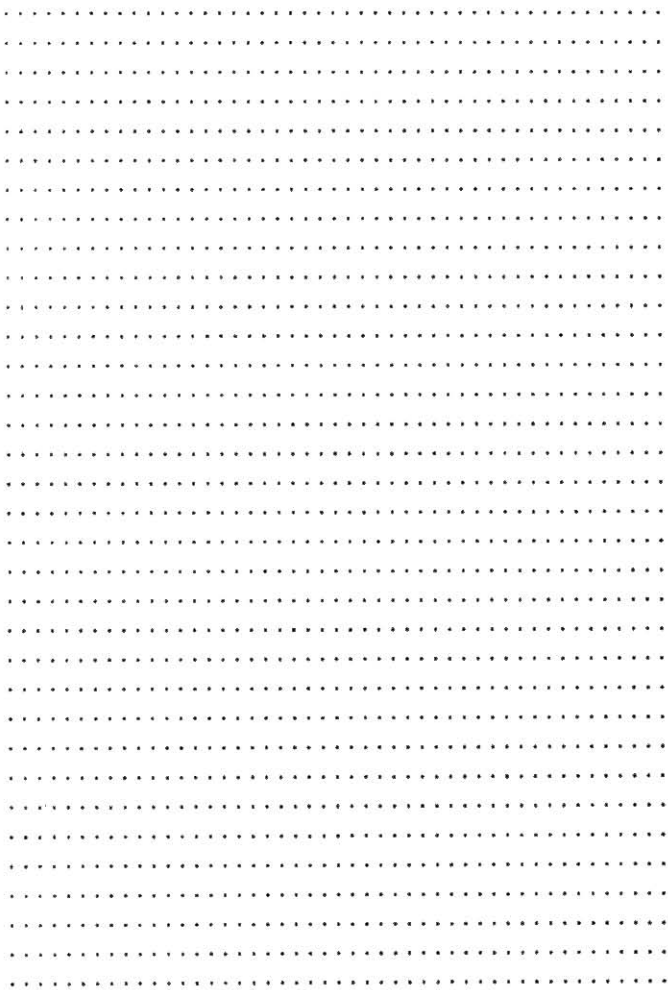
— 1 столовая ложка пчелиного меда, жидкого.

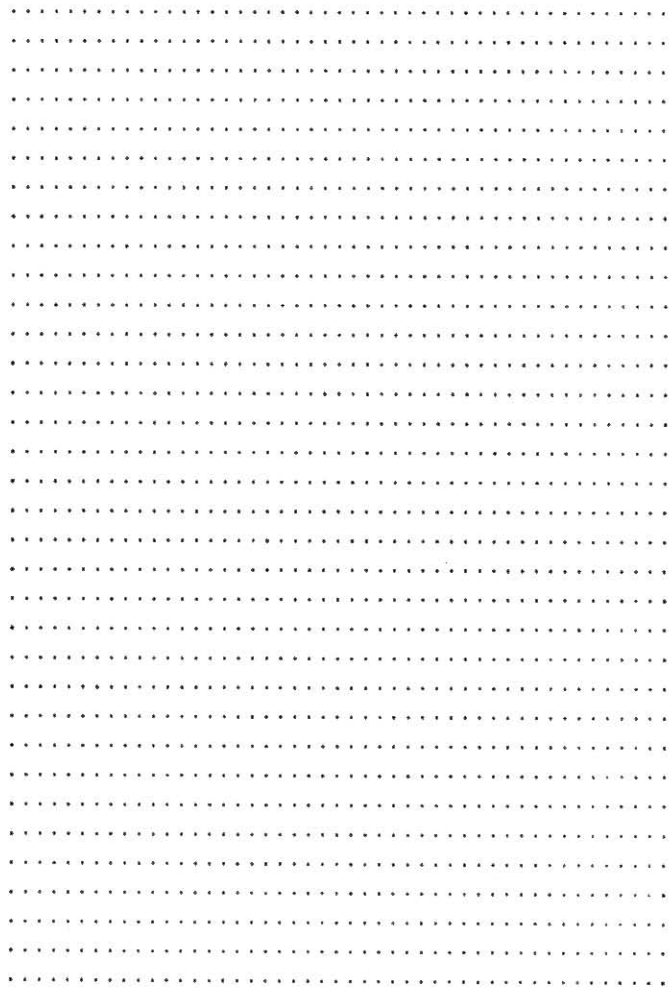
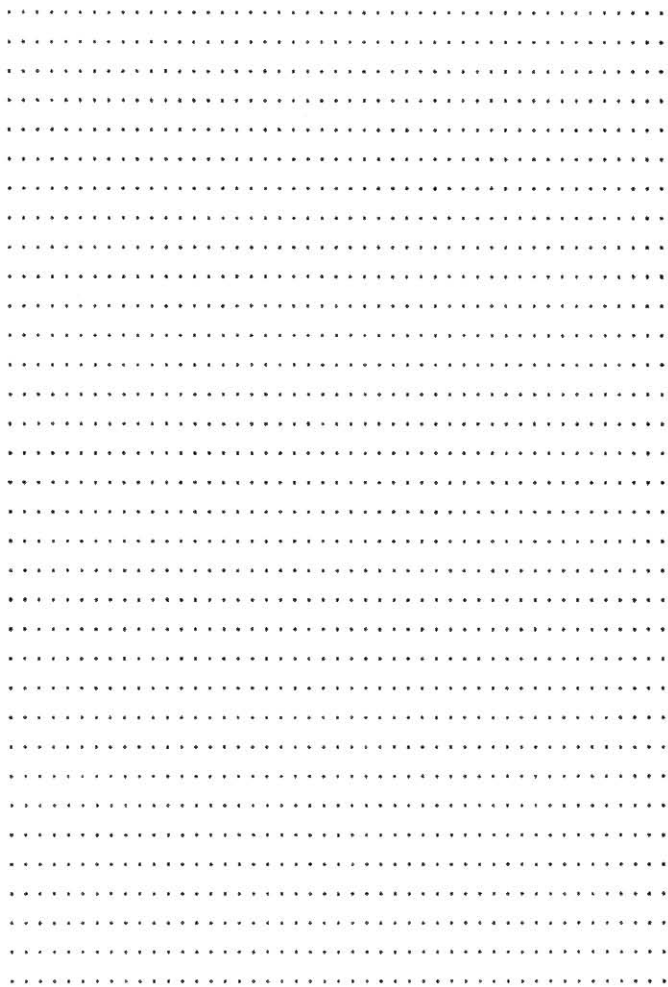
Все это крутите в мясорубке, лимон обязательно вместе с кожурой, добавляете мед и тщательно все перемешиваете. Уложите смесь в банку и угощайтесь!

Можно добавлять тыквенные и подсолнечные семечки — на ваш вкус.

Вот уже набралось достаточно продуктов, поиграть с которыми вам поможет любая поваренная книга. Приятного аппетита!







ПОДДЕРЖКА

Очные тренинги по Программе проводятся дважды в год — весной и осенью — в Москве (продолжительность — полтора месяца). По приглашению тренер выезжает на проведение трехдневного семинара по Программе. Справки по тел: 8-916-789-3838

Форум психологической поддержки участников программы «Сделаем из Тушки Фигурку» открыт для всех:

<http://lyssymussu.ru/figurki/>

Работает группа с ежедневными консультациями участников.

О новостях и дополнениях к Программе вы узнаете из наших рассылок

http://content.mail.ru/pages/p_18306.html «Сделаем из Тушки Фигурку!»

На этом же форуме работает Программа по устранению кожных заболеваний и проблем — «Шелковые и Бархатные».

Удачи вам, радости и здоровья!

Лисси Мусса

Лисси Мусса

ВОЛШЕБНЫЙ БЛОКНОТ

Издано в авторской редакции

Ведущий редактор *И.Л. Шишкова*

Художественные редакторы

И.А. Сыноква, О.Н. Адаскина

Компьютерный дизайн обложки *О.М. Качаевой*

Компьютерная верстка *Г.П. Шевцовой*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»

170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32

ООО «АСТ МОСКВА»

129085, г. Москва, Звездный б-р, д. 21, стр. 1

Наши электронные адреса:

www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

ООО «ХРАНИТЕЛЬ»

129085, Москва, пр-д Ольминского, д. 3а, стр. 3

Издано при участии ООО «Харвест».

Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.

Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество

«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.