

**Валерия Профатыло**

# **НЛП-ТЕХНИКИ ДЛЯ КРАСОТЫ,**

**ИЛИ**

**КАК ЗА 30 ДНЕЙ  
ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**



**Москва**

**Издательство АСТ**

УДК 159.9  
ББК 88.53  
П84

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

### **Профатьло В.**

П84 НЛП-техники для красоты, или как за 30 дней изменить себя / В. Профатьло. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 224 с.: ил. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-100039-4

УДК 159.9  
ББК 88.53

© ООО «Издательство АСТ», 2018

16+

Издание для досуга  
*Серия «Книга тренинг»*

## **НЛП-ТЕХНИКИ ДЛЯ КРАСОТЫ, ИЛИ КАК ЗА 30 ДНЕЙ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

Заведующая редакцией Я. Радаева  
Ведущий редактор Е. Пилипенко  
Редактор *Е. Шаповал*  
Технический редактор *Р. Абдуллин*  
Корректор *Н. Станибула*  
Компьютерная верстка *М. Внукова*  
Дизайн обложки *Е. Вороникова*

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953 000 – книги и брошюры

Подписано в печать 12.12.2017.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.  
Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»  
129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 39

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение ..... 6

### **А для начала... о режиме, еде и воде**

Есть или не есть — вот в чем вопрос ..... 10

Рекомендации специалистов по питанию ..... 17

### **Дни 1–10. Месяц на преображение: легкий старт**

День 1-й. Ставим все на контроль ..... 28

День 2-й. Подбираем косметику ..... 33

День 3-й. Всему свое время ..... 52

День 4-й. Уход за глазами от А до Я ..... 66

День 5-й. Изучаем уход за шеей  
и декольте ..... 74

День 6-й. Уход за губами ..... 79

День 7-й. Уход за телом ..... 88

День 8-й. Страсти по целлюлиту ..... 95

День 9-й. Уход за руками ..... 104

День 10-й. Маникюр, педикюр  
и... гепатит С ..... 107

## **Дни 11–20. Совершенству нет предела**

День 11-й. Поговорим о волосах .....	114
День 12-й. Прическа, краска и парикмахер ...	119
День 13-й. Уход за ногами .....	122
День 14-й. Пора подумать о подушке .....	126
День 15-й. Проводим ревизию косметички ...	130
День 16-й. Как поправить форму без спортзала? .....	137
День 17-й. Полюби себя такой, какая ты есть .....	144
День 18-й. Немного о психосоматике .....	150
День 19-й. Что посеешь, то пожнешь .....	155
День 20-й. Осторожнее с желаниями! .....	160

## **Дни 21–30. Преображение продолжается**

День 21-й. Ищем положительные эмоции .....	168
День 22-й. Ревизия в гардеробе .....	176
День 23-й. Сорок лет — те же 25 плюс много-много месяцев .....	182
День 24-й. Выбираем косметолога .....	187

День 25-й. Лучшие друзья девушки — это... гинеколог и стоматолог! .....	191
День 26-й. Интимный вопрос .....	196
День 27-й. Ревизия в белье .....	199
День 28-й. Боремся с потоотделением .....	204
День 29-й. «Не в бровь, а в глаз» .....	211
День 30-й. «Я — это я» .....	218



## ВВЕДЕНИЕ

«Красота требует жертв». Мы, женщины, настолько привыкли к этому стереотипу, что придумываем кучу отговорок, чтобы оправдать свою лень и нежелание быть красивой. Да-да, именно нежелание!

«Красота требует нашего желания» — так будет правильнее. Тогда найдется и время на себя любимую, и возможности поменять свои привычки.

Неважно, сколько вам лет, сколько вы весите и какая у вас работа. Уделяя себе от 5 до 40 минут в день; ломая ежедневно не себя, а только по одному стереотипу по поводу внешности, вредных привычек, питанию и здоровью; не тратя лишних денег на походы в салон красоты или спортзал, уже через 30 дней вы увидите иное отражение в зеркале. Через 60 дней ваше преображение уже заметят все. Более того, красота станет для вас нормой жизни.

Для этого нужны вы и... еще раз вы! Оставим дорогие салонные процедуры, разрекламированные комплексы для похудения, антицеллюлитные средства и диеты, а главное — ярлыки про модельную внешность и идеальные пропорции 90–60–90! Наша задача — стать ухоженной женщиной с подтянутыми формами. А именно таких мужчины считают самыми привлекательными и красивыми!



Пожалуй, мало найдется представительниц прекрасного пола, которые не «садились на диету», не покупали «самый эффективный крем», не попадались на рекламу всевозможных средств для похудения и т. д. и т. п. и большинство женщин свято верили с первых дней в результат, которого, к сожалению, не было, а если и был, то незначительный.

Наша задача — чтобы вы уже в первые 10 дней увидели результат. Результат, который станет вашей привычкой!

Поэтому за 30 дней:

1. Мы поменяем наши стереотипы о красоте, внешности и уходе за собой.

2. Оценим традиционный режим дня.

3. Пройдемся по нашему питанию, введем в свой рацион много вкусных и полезных продуктов.

4. Поговорим о витаминах и БАДах.

5. Рассмотрим «вредные» составляющие наших продуктов. К сожалению, сейчас многие действительно полезные для нашей внешности продукты попали в черный список. Так уж мы с вами устроены: поддаемся на провокации! Услышав что-то плохое о продукте, креме, лекарстве, начинаем относиться к нему негативно. Чтобы развенчать миф, надо владеть информацией. И мы будем заниматься реабилитацией — восстанавливать доброе имя таких продуктов.

6. Научимся правильно, быстро и эффективно ухаживать за своей кожей и волосами.



7. Сделаем для себя свое средство по уходу за кожей лица и тела, а также за волосами. Более того, для красоты мы привлечем содержимое нашего холодильника!

И к 60-му дню увидим преобразование нашей кожи! Кто-то раньше, кто-то чуть позже.

Эффект от увлажняющего крема мы можем ощутить уже через несколько минут после нанесения: исчезнет чувство стянутости, сухость, незначительное раздражение. а вот для того, чтобы избавиться от пигментации, морщин, подтянуть овал лица, нужно время.

Наверное, вы обращали внимание, что средний курс антивозрастных средств — 2 месяца, или 60 дней. Это связано с биологией возраста нашей кожи. Чем мы старше, тем больше ей нужно времени на восстановление и избавление от проблем. Гораздо проще предупредить появление морщин, чем от них избавляться!

Понять, как ухаживать за кожей так, чтобы уже за первые 10 дней увидеть результат, поможет система ОТК+, о которой мы поговорим дальше. Следуя простым шагам по уходу за собой, мы не только получим определенный результат (ведь у каждой из нас свои требования к внешности и красоте).

Красота действительно станет нашей привычкой. Уход за собой, доведенный до автоматизма, до уровня привычки, — гарантия хорошей внешности и ухоженности.

# А ДЛЯ НАЧАЛА...

О РЕЖИМЕ, ЕДЕ И ВОДЕ





## ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Чтобы жить, и тем более чтобы быть красивой, женщине нужно есть! Как бы мы ни старались навести красоту внешне, какой бы косметикой ни пользовались, как бы ни маскировали тональным кремом тусклый цвет лица, недостаток витаминов, белка и прочего обязательно скажется на нашей внешности.

Любой врач скажет, что лечение начинается с режима и диеты. Точно так же, чтобы стать здоровее и привлекательнее, нужно понять, что с нашим режимом и какая у нас диета. И только потом вводить «лекарства» в виде кремов-масочек, витаминчиков, массажиков...

В обычной жизни весь режим подчиняется нашим 24 часам в сутках: сон — завтрак — работа — перекус — опять работа — магазины — дом — сон. В этом действе одно незыблемо: нам нужно спать, есть и трудиться (работать, учиться, быть домохозяйкой... в общем, что-то еще делать)! Иногда мы отдыхаем. И во многом наш режим обусловлен не только тем, что мы едим и как спим, но и насколько мы физически активны, какая у нас работа, что в нашей жизни происходит.

Так уж сложилось, что многие люди хотели бы что-то поменять в режиме, чтобы выспаться, выкроить время на хобби или уход за собой, на посе-



щение фитнес-клуба. И кажется, что жизнь нас так замотала и так диктует свои условия, что отговорка «мне не хватает времени» — это весомый аргумент против перемен в жизни и оправдание того, что мы сейчас имеем. Чтобы сделать нечто большое и даже грандиозное в своей жизни, порой нужно всего лишь наше желание и несколько простых шагов, которые нужно «проходить» каждый день. Этим мы с вами и будем заниматься!

За первые 30 дней мы откорректируем не только наш режим. Мы не будем что-то менять радикально! Никаких запретов и указок: это можно, а это нельзя! Никаких пинков в спортзал и тренировок до ломоты! Стресс от резких перемен нам ни к чему.

Да, занятия спортом — это хорошо. Они приветствуются, но вовсе не обязательны. Просто есть некоторые привычки, которые, по большому счету, мешают нам быть красивыми — ухоженными и здоровыми. От них нам сложно избавиться, но их можно «нейтрализовать» или поменять.

Когда мы отказываемся от чего-то, в том числе и от привычек? Когда понимаем, что они нам вредны или мешают жить. А еще быстрее мы отказываемся от них, когда видим результат — свое преображение в зеркале. Вот и будем подходить к нашему режиму со знанием дела!

Режим режимом. А что мы будем делать с диетой? Ровным счетом ничего. Будем есть! Мы даже больше слово «диета» вспоминать не будем, потому что мы даже слово воспринимаем негативно.



.....

*Мысль о диете — даже сиюминутная — воспринимается нашим организмом как стресс: его ждут лишения и нужда. Одним словом, черные дни! Мы только подумали — и уже запрограммировали свой организм на нужду. А это одна из причин, почему женщины срываются, набирают лишние килограммы с избытком после прекращения диеты. Как говорится, мысль материальна, и если ваша мысль — об ограничении, организм сделает все, чтобы сделать запасы на «тяжелые времена».*

.....

Поэтому ни слова «диета», ни слова «похудение» (кстати, тут тоже корень «худо», по сказкам с детства ассоциации для организма не очень хорошие) мы использовать не будем. Вот «строить», «восстанавливать форму», «подтягивать животик», «молодеть» — пожалуйста!

*К сожалению, экспериментируя с «диетами», чудо-таблетками и разными способами похудения, мы наносим порой непоправимый вред своей внешности и здоровью. Сразу исключим такие способы «похудения», как прием слабительных, мочегонных средств или разных таблеток для похудения. Если врач не прописал вам вышеуказанные препараты, то и экспериментировать над собой не стоит.*



*От слабительных таблеток уходит не жирок, а содержимое кишечника!* Причем быстро и с большим количеством воды. Результат как бы и есть — ушли 2–3 кг, живот вроде бы втянулся, и минус несколько сантиметров в талии. Но для нашего организма это стресс! Из-за слабительного в кишечник из кровеносных сосудов поступает вода, которая размягчает каловые массы, за счет этого они быстро и выходят.

И все бы хорошо, но постоянный или длительный прием слабительного приводит к обезвоживанию организма. С водой организм начинает терять минералы и микроэлементы. И в первую очередь страдают сердечно-сосудистая и нервная системы.

Ну, а что касается нашей красоты, то буквально таким способом мы себя приводим в состояние «изюма»: кожа «сморщивается» от потери влаги, появляются морщины и дряблость, сухость и шелушение. Кстати, и целлюлит станет заметнее, ведь дерма теряет эластичность и упругость.

Для того чтобы кожа была эластичной и подтянутой, вода ей просто необходима! Да и похудеть по весу больше чем на массу содержимого кишечника, никому не удавалось.

*Еще хуже «худеть» с помощью мочегонных препаратов.* Тут уж «потери» воды куда быстрее. К тому же мочегонные выводят из организма калий, что может привести к сбоям в работе все тех же сердечно-сосудистой и нервной систем.

«Чудо-таблетки» для похудения есть нескольких видов:

### **1. Снижающие аппетит.**

Официально такие средства уже под запретом и относятся к группе сильнодействующих препаратов. В основном в них использовался сибутрамин. Это вещество с 2010 года в странах ЕС не применяется. А американская служба FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) обязала производителя указывать в инструкции, что препарат нельзя применять людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Более того, таблетки, в составе которых был сибутрамин, вызывали жуткую депрессию, на фоне которой зафиксировано несколько сотен самоубийств. Головная боль и бессонница — самые безобидные побочные. Лучше сразу отказаться от подобных экспериментов!

### **2. Направленные на уменьшение жира.**

Самые разрекламированные — на основе орлистата. Недешевое удовольствие, но женщины готовы на все! И действительно, орлистат работает: не дает жиру всасываться в кишечнике и «транзитом» выходит из нашего организма. Получается, что жирная еда нам не страшна. Но такие таблетки — враг нашей внешности и здоровья! Невсосавшийся жир в кишечнике — источник диареи, поскольку вызывает послабляющее действие. А еще почти каждый третий пациент страдает головной болью. Да и красоты прием этих средств не добавит, ведь



они блокируют всасывание жирорастворимых витаминов — А, Е, D, К и нужных для нашего организма липидов-жиров. Поэтому не удивляйтесь, если спустя время кожа станет шелушиться или покроется гнойничковой сыпью, а волосы станут сухими и тусклыми.

### 3. «Сжигатели жира».

Большинство диетологов такие «чудо-таблетки» вообще считают мифом. Веществ, которые действительно сжигают жир, просто нет. Жир сжигается организмом в определенных химических реакциях, в зависимости от потребностей в калориях в данный момент. Во время стресса жир сжигается быстрее, так как организму нужна энергия.

Никакие продукты тоже сами жир не сжигают. В них есть вещества, которые действуют аналогично ферментам желудка и помогают перевариванию.

Если уж заговорили о сжигании жира... Наверняка будут те, кто утверждает, что без занятий спортом или фитнесом от жирка не избавиться.

Лично я искренне завидую тем женщинам, которые посещают спортзалы. А что делать тем, у кого банально нет времени (даже дойти, доехать и позаниматься — это минимум час времени), возможности (мамы с маленькими детьми, например) или средств, или если есть проблемы со здоровьем?

Знаю-знаю, что здесь «попахивает» отговорками, но, как показывает жизнь, таких женщин много. Более того, физическая нагрузка еще не гарантия похудения! Да, жир сжигается, но не весь и не всег-