

На вопросы отвечает Кира БУРЕНИНА, психолог, г. Москва

## ЗАМКНУТЫЙ КРУГ?

У меня лишний вес, и я из-за этого ужасно переживаю. А ещё страдаю, что всё время хочу есть – и из-за этого, конечно, не могу похудеть. Просто замкнутый круг какой-то...

*Алина, г. Мозырь*

Во-первых, ни в коем случае не мори себя голодом! Во-вторых, включи в рацион как можно больше зелени, зелёных овощей, кисломолочных продуктов и блюд, богатых белком. По минимуму ешь мучное и сладкое. Маленькие радости в виде сладостей можешь себе позволить в первой половине дня, до 13 часов. Пей минеральную воду без газа, старайся побольше гулять, попробуй йогу, танцы или любую другую физическую активность. И самое главное: думай о себе как о красивой и интересной девушке.

## ПРОЧЬ СТЕРЕОТИПЫ

Я долго не решалась спросить о своей проблеме. Дело в том, что у меня почти плоская грудь. Сильно комплексую. Посоветуйте, что делать?

*София, г. Пермь*

Обычно у девушек бывает три типа физического развития – ускоренное, среднее и плавное. Возможно, у тебя именно плавное развитие, которое заканчивается лишь к 20 годам. Если ты страдаешь также из-за мнения окружающих, успокойся. Во-первых, у всех полно своих забот, и многие о твоей проблеме даже не догадываются. Во-вторых, красота не заключается в ярко «выраженных» формах, это стереотип. Своё счастье и любовь находят девушки с разными формами. Проблема в другом – в том, что ты не принимаешь, какая ты есть. Отнесись к этому по-другому, посмотри на успешных актрис, певиц, да даже на топ-моделей, которые не могут похвастаться огромным бюстом. И что?! Они знамениты и любимы, потому что по-настоящему горят своим делом, развиваются, любят жизнь, себя и других. Настройся на позитив, и всё будет хорошо!