SKINNYBITCH

12

правил Skinny Bitch на 2019 год

Стройная и счастливая

skinnybitch.online

SKINNYBITCH

Skinny Bitch — успешная, современная, а главное, гармоничная и самодостаточная женщина.

Она идет по жизни с высокоподнятой головой и улыбкой на лице, легко постукивая каблуками. Проходя мимо больших витрин, она задерживается у них на доли секунды, чтобы в очередной раз оценить и похвалить себя.

У нее все хорошо. Она хозяйка своей жизни.

skinnybitch.online

SKINNYBITCH

Полюбить себя может каждая, но никто
не заставит тебя это сделать. Кроме тебя самой.

Так что, начни уже сегодня.

Займись собой и будь счастлива.

Предлагаем тебе начать с соблюдения
12 правил skinny bitch.

Каждое из них состоит из теории и практики.
Просто попробуй соблюдать их все. Просто начни.
Попробуй.

Тебе понравится.

SKINNYBITCH

БЫТЬ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ

ТЕОРИЯ

Что бы ты ни делала, какие бы решения не принимала — поступай согласно внутренним установкам. Даже если зерно сомнения закрадывается в мысли, внешне не допускай никаких проявлений. Спокойный голос, направленный взгляд, полуулыбка — твои главные помощники.

ПРАКТИКА

Не пасовать перед трудностями, выходить из зоны комфорта. Брать инициативу, не бояться высказывать свое мнение, вносить предложения, шутить и улыбаться, что бы ни случилось.

SKINNYBITCH

ИМЕТЬ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

ТЕОРИЯ

Личное пространство — территория, куда skinny bitch не пускает никого. Лучшая подруга, бойфренд, мама, психолог — безусловно, часть свиты, у них есть больше привилегий по отношению к тебе. Но личное пространство — оно только твое. Оформи его по своему желанию.

Это может быть йога или домашний спа-салон. А может и вовсе просмотр порно-фильмов под бокал красного сухого. Главное — этот мир создан тобой и для тебя. Остальным — давай, до свидания.

ПРАКТИКА

Найти свои тайные дела, пребывать в комфортном одиночестве. Иметь собственные секреты от всех.

SKINNYBITCH

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ТЕОРИЯ

Фастфуд и сладкие газировки из бумажных стаканчиков оставь простушкам. Складывай в свою корзину в супермаркете только полезные, качественные продукты. Пусть они будут чуть дороже доступных аналогов, но ты будешь уверена, что на твоем столе только правильная еда. Ты можешь ненадолго отложить покупку новой сумки или туфель, но на питании экономить нельзя. Еда — это твоя красота, энергия и здоровье.

ПРАКТИКА

Изучить ближайшие супермаркеты на предмет отделов со здоровой едой.Обзавестись скидочными картами. Составлять списки продуктов и меню на неделю. Регулярно выбираться в хорошие рестораны и баловать себяполезными вкусными ужинами.И не только ими.

SKINNYBITCH

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

ТЕОРИЯ

Настоящая skinny bitch — активная девушка, которая не представляет повседневную жизнь без походов в спортзал, бассейн или утренних пробежек. Тело остается в форме, мышцы — в тонусе, ты — всегда на подъеме.

ПРАКТИКА

Купить абонемент в спортклуб. Начинать день с зарядки. Делать растяжку. Купить 2-3 комплекта красивой, удобной спортивной формы, которая будет подчеркивать твои достоинства и результаты и мотивировать заниматься регулярно.

SKINNYBITCH

СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ

ТЕОРИЯ

Чтобы быть стройной и красивой, нужно спать. Не по три часа в сутки, не с четырех до одиннадцати утра. А спать полноценно по 7-8 часов, засыпая до полуночи. Кстати, то, в каком месте, позе и компании засыпать — решать только тебе.

ПРАКТИКА

Купить идеальное постельное белье и 2-3 пижамы на все случаи жизни. Ложиться спать до полуночи. Не оставаться в кровати до обеда.Исключение — выходные, непогода,приятная компания рядом.

SKINNYBITCH

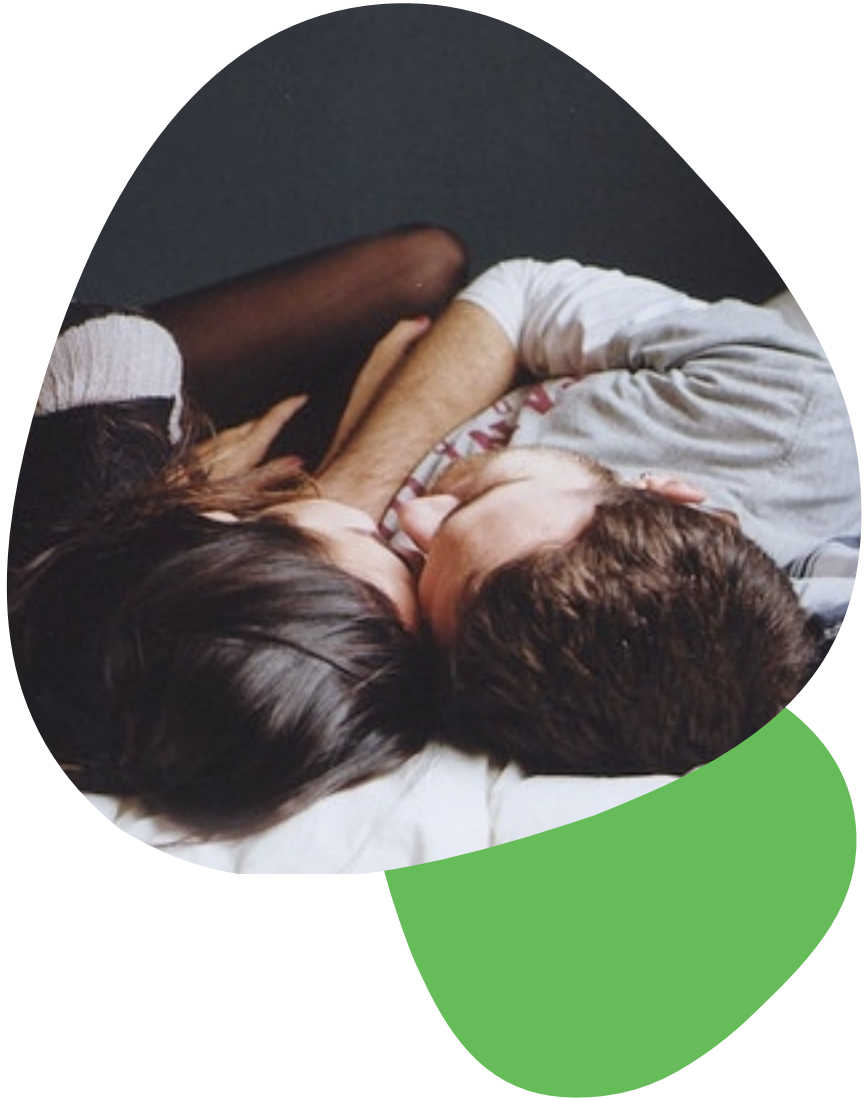
ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ

ТЕОРИЯ

Секс полезен и приятен. Если для этого есть постоянный партнер, прекрасно. Если ты свободна, и бойфренда сейчас нет, все равно держи себя в хорошей сексуальной форме. Регулярные встречи с мужчинами способствуют хорошему самочувствию, качественному расслаблению и разрядке.

ПРАКТИКА

Просто занимайся сексом в кайф. Но помни о безопасности!



SKINNYBITCH

ВСТРЕЧАТЬСЯ С ПОДРУГАМИ

ТЕОРИЯ

Еще в древние времена встречи помогали женщинам обмениваться энергией, помогать и поддерживать друг друга. Сейчас женщины по сути — те же, и совместное времяпрепровождение также играет важную роль. Встречайся с подругами, смейтесь, плачьте, ходите по магазинам, пейте кофе и винишко (в меру!). Такие встречи помогут перезагружаться и наполняться для новых свершений. Но помни, что женское общение должно не высасывать энергию, а наоборот - приумножать ее. Так что поменьше сплетен и нытья и побольше искренности и смелости!

ПРАКТИКА

Созвониться с подругами, собрать шабаш. Придумать традицию регулярных встреч. Например, бизнес-завтраков в будни или коктейль по выходным.

SKINNYBITCH

УЧИТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ

ТЕОРИЯ

Ты движешься по жизни в своем темпе, и не должна терять его. Для этого находи свои точки роста, отталкиваясь от интересов, новых хобби, трендов и своих идей, изучай возможности образования. К тому же, в век онлайна ты можешь совмещать учебу с другими делами. Помни: нужно бежать, чтобы оставаться на месте. А чтобы двигаться вперед — нужно бежать в два раза быстрее.

ПРАКТИКА

Найти курсы, повысить квалификацию, научиться новому.
Попробовать и освоить совершенно неожиданное для себя дело.

SKINNYBITCH

ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ

ТЕОРИЯ

Истинная skinny bitch не станет захламлять свой гардероб бесконечными однотипными вещами. Однако она любит ходить по магазинам, примерять красивую одежду, подолгу смотреться в зеркало в примерочных. Она следит за обновлениями коллекций и покупает только то, от чего сердце бьется сильнее. Особенного внимания заслуживает нижнее белье и парфюм. Это основа, на которой строится образ skinny bitch.

ПРАКТИКА

Устраивать регулярный шоппинг. Позволить себе несколько дорогих вещей и экстремальных дерзких покупок. Избавиться от «уставших» вещей дома и от одежды, которую не носишь более полугода.

SKINNYBITCH

ОТДЫХАТЬ

ТЕОРИЯ

Ты у себя одна. В череде событий, в спешке и бешеном ритме находи время замедлиться и перевести дыхание. Что может служить такой остановкой? Медитация, незапланированный выходной, отключение всех гаджетов и информационный детокс, мини-поездка на уикенд на природу, массаж. Главное — не упустить момент. Как только почувствовала, что нужна перезагрузка, бросай все и замедляйся. Нагнать всегда успеешь.

ПРАКТИКА

Составить список ритуалов, которые помогают как следует расслабиться. Периодически заглядывать в этот список и спрашивать себя: Не пора ли мне в спа? А почему бы и да?

SKINNYBITCH

УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ

ТЕОРИЯ

Тут все просто. Маникюр, косметические процедуры, солярий и ежедневный домашний уход — твои лучшие друзья. Регулярно смотри в зеркало, улыбайся себе и спрашивай, все ли тебе нравится? Ответ должен быть быстрым и утвердительным. Пусть тебе помогают твои феечки в лице косметолога, стоматолога, парикмахера. В тебе все должно быть прекрасно. Отколовшийся лак, несколько миллиметров отросших корней или синяки под глазами — стопроцентный повод записаться к своим мастерам.

ПРАКТИКА

Если нет специалиста, найти своего, попросить рекомендации подруг. Каждый месяц составлять себе расписание посещений косметолога (как минимум, эпиляция) и мастера по маникюру и педикюру. Расписать на полгода план чисток, курсов массажа и других важных для красоты процедур.

SKINNYBITCH

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ

ТЕОРИЯ

Ничего не может быть скучнее, чем женщина-наседка. Два-три раза в год выбирайся, уезжай в новое место. Необязательно дорого, необязательно далеко, но картинка должна меняться. Привози впечатления, пробуй разную еду, экспериментируй с общением. Если ты будешь путешествовать, ты будешь интересным человеком. А это существенно в образе skinny bitch.

ПРАКТИКА

Спланируй одну крупную поездку и 2-3 поменьше. Прикинь бюджет. Начинай готовиться заранее. Пусть часть поездок будет в одиночестве, часть в компании. Перед отъездом закрывай все срочные важные дела, чтобы ничего не отвлекало тебя от твоего трипа.