Невероятная потеря веса подростка после простой смены диеты.

Австралийская девушка рассказала о том, как она поменяла свою одежду XXL на «облегающее фигуру» - 8го размера платье, которое смогла одеть на выпускной вечер. Всего лишь изменив рацион своего питания.

Девятнадцатилетняя Жозефина Десгранд очень любила шоколад и сладости. Позднее эта «любовь» переросла в зависимость, которая увеличивалась с каждым годом.

Ее самый большой вес был более 120 кг, и была вынуждена носить размер XXL.

Сейчас, начинающий блоггер из Херви-Бэй в Квинсленде, имеет здоровый 8 – й размер. Она полностью пересмотрела свою диету и отказалась от сахара.

«Как ни странно, но похудеть мне помог Instagram. Мне нравилось смотреть на фотографии незнакомцев со всего мира, которые были худыми и стройными» - рассказывает Жозефина.

«Я всегда была пухленькой. Я и моя семья очень любим поесть. И в кухонных шкафах всегда можно было найти чипсы и шоколад».

«Но однажды я посмотрела в зеркало и увидела, что моя фигура увеличилась в три раза. Раньше я не обращала на это внимания. С тех пор я пыталась похудеть, но привычка есть сладости, всегда одолевала меня».

«Я всегда ела что-нибудь сладкое между приемами пищи, например печенье, шоколад или мороженое. Сейчас, если я хочу что-нибудь сладкого, я просто жую мяту, и, как ни странно – это мне помогает».

Ей было неудобно и стыдно носить летние вещи и она поняла, что нужно преобразиться, поэтому начала следить за похудением других - в Instagram и YouTube.

Наблюдая, как другие трансформируют свои тела, она поняла, что тоже может сделать это.

«Я следила за их публикациями, которые мотивировали меня, и перестала перекусывать чем попало. И стала искать подсказки о том, чем заменить привычную мне еду», - поясняет Жозефина Десгранд .

«Я не думала об этом, как о жесткой диете, но это стало кардинальным изменением моего образа жизни. Теперь я здорова и очень счастлива».

«Если бы я вдруг усомнилась в себе, то просто посмотрела бы в Instagram, и это дало бы мне новые силы идти дальше».

На протяжении трех лет, Джозефина ведет свой блог в Instagram, где публикует планы правильного питания и делиться историей своего преображения с другими людьми, столкнувшимися с проблемой лишнего веса. На ее счету более 130 000 подписчиков.

«Я не могу поверить, что, та толстая девушка на фотографиях - это я, моя жизнь круто изменилась и я никогда не вернусь к этому состоянию», - сказала Джозефина.

«Теперь я чувствую себя комфортно в собственном теле и люблю носить короткие платья или топы с леггинсами».

«Я никогда не забуду свой выпускной, когда я появился в обтягивающем фигуру платье 8-го размера. Люди, которые годами меня игнорировали и смотрели с отвращением - поздравляли меня».

«Раньше я была очень застенчива, но сейчас, как будто бы, вышла из своей скорлупы, и делаю все возможное, чтобы помочь другим сделать то же самое.

«Каждый день приходят сообщения с просьбой дать совет. Это удивительное чувство, когда я могу помочь другим достичь тела своей мечты».

Рацион Джозефины до похудения:

Завтрак: четыре тоста с вегемитом или джемом.

Обед: две шаурмы или бургер с чипсами и шоколадным молоком.

Ужин: пицца или лазанья с чипсами.

Закуски: шоколадная плитка семейного размера, печенье, мороженое или сладости.

Диета Джозефины на сегодняшний день:

Завтрак: два яйца пашот с лососем или авокадо.

Обед: куриный салат.

Ужин: курица-гриль или стейк с овощами и сладким картофелем.

Закуска: фрукты или орехи.