Чем меньше времени остается до наступления Нового года, тем чаще начинаешь вставать на весы и придирчиво оглядывать себя в зеркале. Совсем скоро - корпоратив на работе, новогодняя вечеринка с гостями, да и вообще просто хочется привести себя в порядок! Как повезло тем, кто обладает сильной волей, способны регулярно заглядывать в спортивный зал, принимать утром контрастный душ и отказаться от такого манящего и вкусного пирожного на витрине в кафе! А что делать тем, кто неохотно и с опозданием утром выползает из-под одеяла, балует себя плюшками, передвигается с работы и на работы на машине, сжигая калории исключительно от переживаний, застряв в пробках, в выходные с большим удовольствием валяется под пледом с книжкой на диване?! Ответ прост – заметив на календаре стремительное приближение череды новогодних праздников, собраться, потянуться, взбодриться, включить музыку погромче (можно подпевать!), потанцевать (пока никто не видит!), провести ревизию в холодильнике на предмет обнаружения вкусной и здоровой пищи (все остальное безжалостно выбрасывается) и, не откладывая на потом, разработать стратегический план по приведению себя в том самый вид, от которого отражение в зеркале довольно улыбается.

В план мероприятий можно включить разумную диету, использование общественного транспорта вместо пустой потери времени в надоевших пробках или даже прогулка пешком несколько кварталов, посещение давно желаемых, но почему-то все время переносимых на потом и откладываемых, выставок, музеев, концертов, театров, встречи с друзьями и, конечно, общение с Ним, единственным и неповторимым! Известно, что любовь всегда помогает выглядеть красиво.

Самое главное – начать и поднять себя с дивана. Книжка, конечно, интересная и захватывающая. Диван, безусловно, удобный и комфортный. Плед, однозначно, мягкий и теплый. Но, лежа на диване или отгородившись от всех поднятыми окнами в машине, можно не увидеть и пропустить что-то еще более яркое и кого-то еще более важного!

Отшумят и пролетят новогодние праздники, снова начнутся повседневные будни, а жизнь вокруг будет продолжать радовать приятными встречами, сюрпризами, открытиями. Если не прятать себя под пледом…