Автор: admin
19.09.2013 18:53 -

А стоит ли худеть?

Женщинам бальзаковского возраста посвящается...

Кости - только для собак. Эта знаменитая фраза из романа Жорже Амаду «Донна Флор и два ее мужа» стала культовой среди мужчин, обожающих упитанных женщин. А вообще у каждого из представителей сильного пола свое представление о женской красоте. И хотя все они твердят, что любят нас не за красивые ноги, плечи, грудь и прочие филейные части (нужное подчеркнуть), а за душу, мы, женщины, твердо знаем: врут. Просто хотят утешить. Или подлизываются.

Конечно, им проще. Они себя любят такими, какие они есть, и даже свой «курган над погибшим бойцом» называют «комком нервов». Нас на такой мякине не проведешь: мы своим телом недовольны постоянно. Причем одни мечтают похудеть, другие - поправиться. Маленькую грудь увеличивают, большую ужимают, прямые волосы накручивают, кудрявые распрямляют. Так уж мы креативно устроены, все время в творческом порыве. Хорохорясь, худые злорадствуют над толстыми (мол, на костях мясо слаще), а толстые подкалывают худых (дескать, и взяться не за что). А если по-честному?

Приговаривая, что хорошего человека должно быть много или что худые живут дольше, в глубине души те и другие мечтают быть, как Моника Белуччи.
А стоит ли? Если вас и так любят, ценят и дружат с вами ваши родные и близкие? Им вы можете продолжать рассказывать, какой у вас была талия до родов и даже показывать дырочку на ремешке. А себя хватит обманывать. Время не повернуть вспять…

Можно смело, как Лолита, объявить, что «42, а кто даст»! Все дадут! Пыль десятилетий в глазах сорокалетней женщины никакие пластические операции не сотрут. Так устроен женский организм: после сорока жировые клетки образуются просто из ничего, даже из воды. Примите это как должное, ведь это мудрая природа подготовила наш организм, чтобы он легче перенес наступление климакса. Да и морщины на полном лице не так заметны…

Ну а диета, пост, разгрузочные дни в любом случае полезны. Даже если потом

килограммы возвращаются. Это ж какой кайф - после диеты наесться вволю! Не зря говорят, что пища - это наркотик. У каждого свой: мучной, мясной, шоколадный, рыбный. Он делает людей счастливее, потому что во время еды в организме повышается уровень гормонов счастья - эндорфинов. А вот когда радости не хватает, появляются агрессия и раздражительность.

А еще… вы замечали: если женщина сидит на диете, она только об этом и говорит. Чтоб все оценили ее подвиг. Между прочим, глобальное похудение мощно ударяет по кошельку, ведь придется полностью обновить гардероб. Кстати, грудь станет меньше однозначно, и неизвестно, как это понравится ее почитателям. Вы всё ещё хотите кардинально похудеть?

Я ни в коем случае не призываю махнуть на себя рукой. Отнюдь. Просто истязать себя не надо. Ругать и обзывать нельзя категорически. Ухаживайте за телом, поддерживайте упругость кожи, не давайте ей обвисать: делайте упражнения, массаж, ходите в баню, старайтесь больше двигаться (и в постели тоже). Наслаждайтесь жизнью и не забивайте голову пустяками.

Автор - **Светлана Медофф**
Источник