

Как и зачем бороться с лишним весом?

Итак, зачем нам лишний вес? Как его побороть раз и навсегда, больше не вспоминая ужасное слово «диета», перестав корить себя за съеденное «совсем маленькое» пирожное с такими миленькими ягодками на взбитом креме? Как разорвать этот бесконечный бег по кругу? Я уже давно пытаюсь это понять! Попробуем вместе?

Весь относительно сознательный период жизни я веду неравный бой с лишними килограммами. С процессом взросления мысль о похудении все чаще приходила мне в голову, все чаще нещадно грызла совесть за свой здоровый аппетит. И я с удовольствием делюсь своими удачными и не очень методами самоистязания.

Метод первый: чудо-таблетки.

Как бы ни зазывали эти чудо-препараты, стоит хорошо подумать, прежде чем решиться начать их принимать. Во-первых, чудеса случаются очень редко. Даже если все, что написано на коробке, правда (а подделок множество!) и организм будет худеть без диет и вреда для здоровья, задумайтесь, как это происходит. Механизмов несколько: слабительное/мочегонное, психотропные и так называемые «спортивные» средства, которые формируют мышечную массу и угнетают жировую. Во-вторых, будьте готовы после окончания приема препарата набрать свои потерянные килограммы плюс пару-тройку про запас. Организм хитрая штука и его не обманешь, внутренние принужденные изменения он воспримет как болезнь и захочет вернуть свое.

Препараты, обещающие повысить тонус кожи, подтянуть мышцы и убрать лишний вес, или пищевые добавки действуют по тем же правилам, только стоят дороже. Да, они могут привести кожу в порядок, но похудению способствуют плохо – после прекращения приема вес набирается снова.

Метод второй: это странное слово «фитнес».

«Слово "фитнес" существует без перевода во всех языках мира. Этот термин произошел

от английского глагола to be fit – быть в форме и понимается как «здоровый образ жизни».

Фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободным.

Фитнес - образ жизни, ведущий к физическому и душевному здоровью человека. Фитнес непременно ассоциируется с успехом в жизни и молодостью.

Фитнес по-русски – это несколько другая тема. Даже если Вы запишетесь в «элитный» фитнес-клуб, это не гарантирует дипломированных тренеров и специальные программы тренировок. Вместо потери лишнего веса можно накачать ноги, заработать варикоз и дать непосильную нагрузку на позвоночник.

Если через пару-тройку месяцев интенсивных (два-три раза в неделю) веса не сдвинулись с места, значит, результата нет! Хоть полкило, но уйти должно. Если занятия уж очень нравятся, то можно продолжать ходить и получать удовольствие. Но если есть определенная цель, нужно что-либо изменить. Во-первых, поговорите с тренером – за свои же деньги Вы можете рассчитывать на консультацию. Во-вторых, спросите коллег из группы, какие у них результаты. Вы увидите, что проблема решается – уходить или просто не есть после тренировки!

Самое главное, чтобы ощущения во время тренировки не были болезненными.

Рекомендуемые занятия. Если совмещать приятное с полезным, идеальный вариант – латинские танцы. Они не дают устать от монотонных движений и достаточно интенсивны. Один из замечательных видов тренировок – йога или пилатес. Только грамотных специалистов не очень много, советуем посмотреть дипломы или сертификаты тренера.

Чего избегать. Все виды силовых тренировок – не чаще раза в неделю в хорошо проветриваемом помещении. Степ – тоже не чаще раза в неделю, при определенных шагах происходит накачка мышц. Аэробика в классическом виде – далеко не всем подходит, достаточно интенсивна для новичков.

Подробнее о фитнесе.

Метод третий: диета.

В словаре Даля: «диета – правила употребления пищи, по роду ее, качеству, количеству и времени; правила на все прочие жизненные потребности, для охранения здоровья, охрана, оберег». Т.е. нет ни слова о похудении!

Давайте о диетах в привычном понимании. Видов существует несколько десятков. Тут тоже можно выделить несколько типов: исключаящие жир, монодиеты и раздельное питание. Еще практически все диеты, имеющие свое меню, предполагают ограниченное количество пищи. Монодиеты эффективны, но вредны при длительном соблюдении. А вот маложирные помогают здорово, со временем совсем не хочется жареного и жирного (я, например, отказалась от майонеза довольно безболезненно). Конечно, без жиров совсем никуда, они нужны, но их содержится достаточно даже в постном мясе и рыбе.

О диетах.

В заключении хочется сказать, что стремление человека к прекрасному – это здорово. Но стремление любыми способами сбросить эти ненавистные 10 кг любыми средствами не приведет ни к чему хорошему. Оптимальный случай – это индивидуальный подход, который не загоняет в жесткие рамки. Можно спокойно раз в неделю ходить в спортзал, в сауну и на массаж. Можно просто не есть после шести. Можно наблюдаться у диетолога. Да и мало ли что Вы себе выберете, главное, чтобы это стало хорошей привычкой на всю жизнь, а не временным помешательством!

Любите себя!

Автор - **Екатерина Кулаченкова**

[Источник](#)