

Как сохранить талию под зимним свитером?

Уж небо осенью дышало, уж реже солнышко блистало, короче становился день... Так поэтично классик описал один из главных факторов, который влияет на наш обмен веществ: сокращение светового дня – сигнальная ракета для организма: скоро зима, нужно делать запасы. Я о запасах жира на талии, которые весной так досаждают многим.

Для организма осенняя перестройка метаболизма в сторону накопления жира – способ пережить грядущий зимний холод и бескормицу. Животные легко расходуют накопившийся жир, люди – наоборот, набирают вес легко, а теряют ценой больших усилий.

Причин набора веса в холоднее время года несколько. Но есть и хорошая новость: зная эти причины, можно снизить их влияние на фигуру.

День становится короче

Ощущая уменьшение солнечной энергии, организм старается каждую калорию отложить в запасы. Легче всего это сделать из быстрорасщепляемых углеводов. В погожий денек мы позволяем себе съесть мороженое и утолить жажду сладкой газировкой. Плюс сезонное обилие фруктов, богатых глюкозой.

Мнение, что от фруктов не поправляются, что их можно есть в неограниченном количестве – миф. **Пятерка самых калорийных фруктов** (ккал/100 г): банан – 89, виноград – 65, инжир – 49, персик – 46, яблоко – 45. Но самое опасное для талии сочетание – сладкое + жирное.

Что делать? Отдайте предпочтение овощам, фрукты ешьте в первой половине дня. Фрукты обладают незаменимыми полезными веществами, особенно в сезон! Ни в коем случае нельзя от них отказываться, лучше забыть на время о пирожных, конфетах и жирных десертах. Основная мысль такова: кушайте что душе угодно, но соблюдайте меру и отдавайте предпочтение свежим сезонным продуктам.

Переход к менее активному образу жизни

Как сохранить талию под зимним свитером

Автор: admin

21.05.2014 18:10 -

Холодный осенний дождь и ранняя темнота заставит вас скорее сесть в транспорт, а не пройти остановку пешком. Свободное время многие посвящают заготовкам на зиму, а не пикникам.

Что делать? Все же чаще бывать на свежем воздухе, не упускать возможности пройтись пешком. Старайтесь выйти из помещения и прогуляться в обеденный перерыв. Можно начать утренние пробежки. Вставайте вместе с солнцем и бегите! Можно ходить в однодневные походы по выходным, а самое приятное – поехать в отпуск.

Начинается бархатный сезон, есть шанс поплавать в теплом море, отдыхающим предлагают много видов активного отдыха. Даже если дайвинг-рафтинг не для вас, прогулки по живописным уголкам под ласковым сентябрьским солнцем – и удовольствие, и фитнес.

Кстати, на фитнес можно тоже записаться. Осенью в клубах активно набирают группы новичков, и вы не будете стесняться своей неопытности. Тренажерный зал, легкоатлетический манеж, восточные танцы, выбор за вами. Главное, чтобы было интересно.

Холод

Замерзая, организм дает команду восполнить энергию, потраченную на поддержание температуры тела. Усиливается аппетит. Какое наслаждение, замерзнув, выпить горячего чая со свежим пирожком! Стоп. Чтобы согреться, достаточно чая, причем лучше не сахаром, а с медом.

Что делать? Стараться не замерзать. Одевайтесь по погоде. Выбирая одежду, думайте не только о красоте, но и о микроклимате вашей квартиры или рабочего места.

Постарайтесь больше двигаться дома и на работе. Почувствовав, что начинаете замерзать, встаньте, сделайте несколько энергичных движений (в идеале – производственную гимнастику), быстро пройдитесь по коридору или пробегите вверх-вниз по лестнице.

Дома еще проще. Замерзаете – не спешите на кухню ставить чайник и делать бутерброды. Потанцуйте под энергичную музыку, сделайте разминку. Выпады, приседания, наклоны, отжимания, что угодно. Одно условие: после еды должно пройти не менее часа. В холодный сезон не ленитесь разогревать блюда из холодильника, тарелка теплого супа согреет лучше холодного салата с майонезом.

Плохое настроение

Оставим термин «сезонная» или «зимняя депрессия» медикам. В то же время многих удручает грядущая зима, падает настроение, активность и работоспособность. Чтобы взбодриться и поднять себе настроение, мы налегаем на высокоуглеводную пищу и поправляемся.

Что делать? В принципе вся статья – ответ на этот вопрос. Больше витаминов, больше движения, больше свежего воздуха. Это само по себе поднимает настроение, укрепляет здоровье, отвлекает от грустных мыслей. На жесткие диеты садиться не стоит, осень, весна для этого не подходят. Просто питайтесь сбалансированно и рационально. Сходите на массаж или устройте «Спа на дому» – можно с партнером, можно с подружкой.

И еще: больше приятного общения. Менее подвержены плохому настроению те, кто много и позитивно общается с людьми. Не избегайте общества приятных вам людей, любите себя и своих близких!

Автор - **Елена Третьяк**

[Источник](#)