

Какой способ похудеть лучший?

Что только не делают люди для сброса лишних килограммов: сидят на жестких диетах, едят таблетки для похудения, посещают тренажерные залы и тому подобные тяжелые, иногда дорогостоящие, иногда даже вредные вещи. Рассмотрим эти виды и их лучшие и худшие стороны.

Диеты. Один из самых популярных способов похудения. Глянцевые журналы прямо пестрят диетами – кефирными, яблочными, мясными, Дженнифер Лопез, Кайли Миноуг, и так далее. А ведь чаще всего это вредит здоровью – организм не получает достаточное количество белков, жиров и витаминов. Потребности организма влияют на ваши пристрастия в еде, просто надо не путать голод и желание пожевать что-нибудь.

Таблетки. Большинство их, кроме сильных слабительных, содержит препараты амфетаминового типа в явной или скрытой форме, например, фенфлурамин, фентермин и другие психостимуляторы. Они приглушают чувство голода и организм начинает брать питательные вещества из собственных клеток, могут возникнуть проблемы с почками и печенью, пищеварительным трактом. Вообще самый легкий способ похудеть – без затраты всяких сил, и, тем более силы воли. Но наркотики, даже такие легкие, вызывают привыкание, и бросить бывает сложно, к тому же при бросании возвращается чувство голода и снова набирается вес.

Тренажерный зал. Дорогое удовольствие, но оправдывает свои деньги. Опытные специалисты помогут вам, укажут какие мышцы и как именно надо разрабатывать. Главное, это не бросить в первую неделю – болят все мышцы, к тому же увеличивается аппетит – организму нужно восстановить затраты энергии, так что вначале вес может резко колебаться на 1-2 килограмма в течение дня. Бросать заниматься в первое время не рекомендуется – повышенный аппетит остается, а нагрузки больше нет. К тому же примешивается психологическая сторона – «Я же сколько тренировалась! Сейчас могу съесть булочку. Или две». Чтобы не бросить на полпути, рекомендуют брать абонемент на месяц или даже на три, если такое возможно.

Бег. Самый тяжелый способ. Но один из самых эффективных – никаких денежных затрат – вы можете бегать утром перед работой, или вечером, иногда даже вместе с собакой. Наверняка рядом с вашим домом находится парк, стадион, беговые дорожки или просто школа со спортивной площадкой. В крайнем случае можно далеко не ходить,

Какой способ похудеть лучший

Автор: admin

14.03.2012 20:20 -

а бегать вверх-вниз по лестнице дома. Занятие, может, и глупое, но действеннее обычного бега раза в два, поэтому для потери такого же количества килокалорий надо потратить в два раза меньше времени. Для того чтобы заметно похудеть этим способом, надо иметь железную силу воли, и, конечно, желание измениться к лучшему.

Лучше всего комбинировать эти способы на свой вкус, но учитывая советы вашего врача, а не знакомых, испробовавших ту или иную методику и показывающих на себе результат. Даже если этот результат держится долгое время, у каждого свои особенности организма и, соответственно, разные способы похудения. Будьте здоровы!

Автор - **Елена Богута**

[Источник](#)