

Можно ли похудеть с помощью таблеток?

Я, как и большинство женщин, всегда с интересом читаю в журналах про похудение. Особенно мне нравятся передачи, где тревожный женский голос комментирует сумасшедшие поступки, на которые идут озабоченные своим лишним весом.

Меня всегда интересует вопрос: почему процессом похудения девушка озадачивается, только когда уже весы зашкаливает. Почему мы бездействуем, когда впервые видим, что поменялся размер одежды, когда не натягивается любимая юбка? Надеемся, что показалось, что зеркало полнит, что юбка села после стирки?

Давайте прежде всего разберемся в причинах полноты.

Специалисты называют **три основных фактора**, и только комплексный «удар по всем фронтам» способен восстановить подтянутую стройную фигуру.

Наше тело с возрастом теряет **объем мышечной ткани**. По данным физиологов – 2,5 кг за 10 лет. Учтите, что этот процесс начинается с 21 года. В таком возрасте заканчивается период роста и запускается механизм старения. А ведь именно мышцы – главный «пожиратель» калорий. Вот и первая причина.

Как бы банально это ни звучало, но только регулярная физическая активность позволит сохранить и даже улучшить девичий силуэт.

Я написала «физическая активность», чтобы сразу не напугать вас. Нагрузка должна быть такой, чтобы мышцы росли. Подходят занятия со штангой, гантелями, на тренажерах или занятия со своим весом. Мы достигли нужной нагрузки, если мышцы на следующий день болят.

Заниматься самостоятельно можно **только со своим весом**. Занятия со свободным

весом – гантелями и штангами – рекомендую выполнять под наблюдением опытного тренера. На этом пункте я настаиваю, так как непрофессионалу трудно подобрать себе оптимальный вес, а в результате – непредсказуемый результат и травмы. Желательно, чтобы тренером была девушка. Если она себе сделала тело мечты, то и с вашим тоже справится.

Обязательна и так называемая «аэробная» тренировка: ходьба, бег, плавание, занятия в классах аэробики. Такой вид нагрузки улучшает здоровье, ускоряет обмен веществ, способствует общему похудению.

Почитав специализированные сайты и журналы, вы сможете подобрать себе подходящий режим тренировок.

Второй причиной полноты является всем известное **неправильное питание**. Почему я поставила его после физических упражнений? Потому что, если ваши мышцы развиты и в хорошей форме, то они позволят иногда допускать огрехи в питании и оставаться, тем не менее, в форме.

Вернемся к питанию. Диетологи никак не договорятся, какое питание считать правильным, а какое неправильным. То предлагают сократить потребление жиров, то углеводов, то не есть после 18 часов, то просто поменьше есть.

Лет тридцать назад в Америке пошла мода на обезжиренные продукты. В результате они стали менее натуральными. Место дорогих качественных животных жиров заняли различные эмульгаторы, крахмалы и дешевые растительные жиры. Позже они были объявлены вредными, но количество больных ожирением людей уже возросло многократно.

Сейчас диетологи рекомендуют отказаться только от сладкого в любом виде, изделий из муки мелкого помола и содержащих крахмал (сюда входит и картофель). Ваш рацион должен состоять из молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц, бобовых, орехов, фруктов, овощей и ягод. Всего понемногу.

Когда вы войдете в хорошую физическую форму, то сможете есть крупы, картошку и мучное, если еще захотите. Я, например, за время, пока делала свое тело, разлюбила сладкое совершенно. Столько труда вложено!

Говорят, что личные диетологи голливудских звезд советуют им обедать в обнаженном виде перед зеркалом. Вид того, как вы набиваете едой и без того торчащий живот, должен разбудить в вас чувство стыда и уменьшить аппетит.

Множество женщин пробовали худеть с помощью таблеток. Кому-то помогло, кому-то нет, а кто-то и серьезно подорвал свое здоровье.

Таблетки для похудения – миф или дополнение к другим способам?

Медики говорят, что **жировые клетки способны впитывать и удерживать влагу**, как губка. Именно застоявшаяся в клетках жидкость мешает нормальным обменным процессам и сжиганию жира. Помочь в этом случае и должны аптечные средства для стимуляции движения лимфы.

Если вы, как и я, не любите пичкать себя химией, то профессиональный массаж – замена таблеткам.

Недавно по телевизору я услышала новую версию того, почему мы полнеем. Аппетитная дама долго рассказывала, что паразиты, которые есть везде и в каждом, бесконтрольно размножаясь, раздувают наши жировые клетки. Всего за несколько тысяч через месяц вы избавитесь от накопленных годами паразитов, а заодно и килограммов. Как просто!

Мне очень не хочется вас огорчать, но только физические упражнения и ограничения в еде помогут сохранить или создать тело вашей мечты. Волшебной таблетки для похудения не существует!

Автор - **Елена Кучерова**

[Источник](#)