

Хочешь быть стройной летом? Начинать добиваться этого с осени!

Вы всё еще считаете, что работать над своей фигурой, худеть или хотя бы стараться не полнеть надо ближе к лету? Где-то весной, да? И что? Многого вам удастся достичь за столь малый промежуток времени? А если удастся достичь многого, как вы себя чувствуете после этого? Как вам ваш «здоровый» цвет лица? Синяки под глазами не появляются? Много энергии? А ведь красота требует отнюдь не жертв! Она требует регулярности.

Девочки, девушки и женщины! Дорогие и любимые! Читаете о том, как справиться с осенней хандрой и депрессией? А ведь это очень просто! Надо ставить себе цели и достигать их, не сидеть на месте! Вот вам идея, которая всегда актуальна – начинайте работать над своей фигурой прямо сейчас, осенью. И вам удастся удивить всех и себя результатом.

Резко худеть осенью не стоит... Но вообще этого не стоит делать ни весной, ни летом, никогда! Давайте хотя бы постараемся не набрать лишнего веса в это замечательное время года, когда наш аппетит так подсакивает. Это естественно, конечно, наш организм пытается укрыться жирком от предстоящих зимних холодов. Но пусть нас, стройных и привлекательных, лучше греет в холода не жир, а любимый мужчина, он будет это делать с огромным удовольствием! А если нет любимого, любимая шубка сделает это на «отлично». А от того, как она на вас прекрасно сядет, хорошее настроение обеспечено.

Итак...

Желанье – это тысяча возможностей, а нежеланье – тысяча причин!

Вы еще не ходите на фитнес, аэробику, танцы или тому подобное? А в чем же дело? Чаще всего ответ – «не хватает времени»... А действительно ли его не хватает? Или просто нет порядка в жизни? Давайте разберемся.

Время требует управления и порядка, иначе оно попросту утечет сквозь пальцы, а вы так и не сдвинетесь с места в достижении той или иной цели. Естественно вы уже знакомы с основами тайм-менеджмента. В основном в различных источниках пишется о

планировании своего времени, и многие именно это принимают за тайм-менеджмент.

Но это лишь «верхушка айсберга». Если подумать не о времени, а о каком-либо предприятии... что предшествует планированию? Это контроль и анализ. Не поленитесь, заведите тетрадь, в которой подробно опишите все действия, совершаемые вами в течение 1-2 недель. Распишите все подробно, по часам, по минутам. А затем сядьте и проанализируйте свои действия! В основном, если времени не хватает, это значит лишь то, что где-то вы его тратите слишком много. Возможно, в магазинах? А ведь эту задачу иногда можно поручить детям или мужу! Возможно, можно меньше общаться по телефону и в социальных сетях да и просто сидеть за компьютером?

Проанализируйте и вы все поймете. А затем уже планируйте! План постепенно научит вас смотреть в будущее, и это касается не только фитнеса.

А танцы (фитнес, аэробика и т.д.) вам просто необходимы, иначе вы просто постареете раньше срока и располнеете больше нужного, а в будущем обычная прогулка с детьми будет очень тяжела для вас, ведь и ноги, и спина, да и вообще все, будут абсолютно слабыми и неспособными даже на малейшие физические нагрузки.

Запретный плод сладок, поэтому не запрещайте себе ничего!

Зачем запрещать? От этого ведь еще больше хочется! Просто постарайтесь себя ограничить в калорийных, но любимых продуктах. И поймете, что от этого вы ничего не проиграете! Ведь это будет определенным подарком для себя любимой, вы лишь больше насладитесь вкусом. А подарок такой дарите себе за хорошие дела! Например, поработали хорошо на фитнесе сегодня – получайте подарок! А в день отсутствия физической нагрузки следует ограничить себя в таких подарках.

Кстати, если вы сладкоежка и не можете жить без сладостей – выбирайте для себя варенье и повидло. Во-первых, калорийность этих продуктов составляет 250–350 калорий, в то время как калорийность шоколада, вафель, пирожных составляет 450–600 калорий. А во-вторых – это сложные углеводы. Они усваиваются медленно и к тому же содержат клетчатку, которая еще больше замедляет усвоение углеводов. Забудьте про простые углеводы (шоколад, печенье, хлеб, газированные напитки) и перейдите в повседневном питании на сложные, и вы будете худеть безо всяких диет!

Начинайте худеть не с бедер, не с живота, а с головы!

Почему вы едите? Согласитесь, это происходит на бессознательном уровне. Вот вы сидите за компьютером, читаете что-либо, а рядом стоит тарелка с печеньем... И вы думаете: «Вот съем сейчас одну-единственную печеньюшку и больше не буду»... Чаще всего это закачивается пустой тарелкой, правда?

Так вот, надо приучать себя к «осознанному питанию». Психологи рекомендуют один практикум: начните разговаривать со своим желудком! Прежде чем съесть что-либо, прислушайтесь ко всем ощущениям внутри себя. Зачем мне есть эту конфету, если я уже и так ощущаю тяжесть в животе? А действительно ли я хочу заказать в кафе к чаю этот десерт или я просто делаю это за компанию с подружками?

Завтракай, как король, обедай как, принц, ужинай, как нищий!

Это один из самых известных, но самых сложных в выполнении принципов. Не будем говорить об и так известных фактах, что нельзя есть после шести и так далее. Поговорим о другом.

А вы знаете, что регулярно пропуская завтраки, вы будете набирать вес?! Вот такой вот парадокс! Каждые 5-6 лет вы будете неизбежно поправляться на 3-5 кг. Но объясняется это достаточно просто. Ваши обменные процессы замедляются в связи с тем, что потребность в энергии падает, и съеденные калории оказываются попросту ненужными. И эти ненужные калории будут откладываться в абсолютно ненужных местах.

Если вы скажете, что это очень трудно для вас – плотно завтракать, так как вам совсем этого не хочется, тогда все с вами понятно. Вы у нас – любитель поесть по ночам! Да? Конечно, после ужина в полночь вы встретите утро с полным желудком! Ведь во время сна пищеварение приостанавливается.

Поэтому помните, что последний плотный прием пищи должен быть максимум в 7-8 часов вечера! Затем на помощь приходят фрукты, овощи. И пусть лучше они у вас лежат в тарелочке неподалеку от компьютера.

Вот такие легкие правила, а эффект не заставит себя ждать. Проверьте!

Автор - **Ирина Вострецова**

[Источник](#)