Зачем нам нужен лишний вес?

То и дело то от одной, то от другой подруги слышишь: «Ой, какая я толстая! Ой, что же мне с этим делать?...» В весенне-летний период обычно бывает резкое обострение. И не нравимся мы себе, бедные, такими толстыми, и практически перестаем себя любить... Но как только поступает конструктивное предложение сесть на диету или заняться спортом – большая часть женского населения сразу незаметно переводит разговор на другую тему, потому что все мы знаем, что времени нет, что устали на работе, что здоровье не то, что голова болит... Стоп! Это, кажется, несколько из другой оперы.

Советы внедрить в свою жизнь спортивные элементы типа «да поднимется по лестнице, а не на лифте вверх стремящийся» обычно не приносят результата, потому что внедрения, как правило, не происходит. Сидение на диете до первого обморока приводит к последующему занятию «восстановлением организма», а вместе с ним и того, что так старательно этим самым «сидением» убиралось!

Тут особо гуманные личности начинают говорить о том, что надо себя полюбить такой, какая ты есть... Только вот со всеми их советами история та же, что и с советами по внедрению спорта в жизнь. Хотя некоторые умудряются, правда, иногда это принимает несколько нездоровые формы, но получается забавно. Например, одна моя хорошая знакомая из-за складочек на своем теле любовно называет себя «гусеничкой» и говорит, что у нее много талий, а самая тонкая талия – это шея. Речь идет скорее о чувстве юмора, нежели о любви, хотя это тоже помогает.

Есть! Есть особо сильные личности, которым удается одно из трех или все вместе сразу: и не есть, и спартакиаду себе устраивать, и возлюбить... Только таких уникалов единицы, а что же остается остальным?

Остальным остается еще один способ: есть таблетки и мазаться кремами для похудения. Как вариант, можно стать завсегдаем салонов красоты, в случае, если средства позволяют, и лежать там, как растение, обернутой в водоросли или собирать мух, облившись шоколадом. Только вот в большинстве своем без спорта и диет все это не приносит таких результатов, которых бедные обладательницы лишних килограммов ждут с таким нетерпением.

Зачем нам нужен лишний вес

Автор: admin

25.04.2011 18:32 - Обновлено 29.10.2014 09:11

Однако это не все способы самомучений на пути к столь праведной цели! Можно еще натянуть на себя какие-нибудь суперразрекламированные штанишки, приклеить к животу очередную вибробабочку и засесть перед телевизором с бутылкой колы-лайт.

Я, конечно, утрирую. Конечно, я иронизирую, в том числе и над собой, однако в каждой шутке... Но, ближе к делу!

Способов похудения придумано множество. Но почему только немногие «счастливицы», набрав вес, умудряются его сбросить и не набрать снова?!

Вся проблема в голове! Пока вы не решите окончательно и бесповоротно бороться до победного конца и не сдаваться даже при виде любимого шоколадного мороженого на огромном куске торта... в конце плотного ужина из четырех блюд... после шести вечера... Нет! Так не худеют!

И дело тут вовсе не в любви или нелюбви к себе, дело здесь в том, что эти лишние килограммы зачем-то вам нужны! Не верите? А зря! Психологи утверждают, что все наши проблемы, в том числе и лишний вес, зачем-то нам нужны. Остается разобраться – зачем?

Рецепт прост: берем лист белой бумаги, авторучку или карандаш и пишем. Пишем все, что придет в голову на тему «что дает мне лишний вес». Ну что – написали? Какая картина вырисовывается? Копайте глубже – посмотрите, для чего вам то, что вы получаете с помощью лишнего веса.

Да, осознание, конечно, это уже половина решения проблемы, но одного осознания будет недостаточно. Ведь с помощью лишнего веса вы удовлетворяете какую-то свою потребность. Что же вы, так просто сможете лишиться себя этого? Вряд ли. Здесь придется поломать голову над тем, каким другим способом вы можете удовлетворить эту потребность. И тут полет вашей фантазии опять-таки ничем не ограничен. Написали?

Зачем нам нужен лишний вес

Автор: admin

25.04.2011 18:32 - Обновлено 29.10.2014 09:11

А теперь даю вам позитивную установку на внедрение инноваций!

И поверьте, эти инновации внедрять будет гораздо проще, чем те, которые не будут удовлетворять ваши потребности. Это первый шаг в решении проблемы лишнего веса, возможно, он станет победным. А может быть, поможет начать воплощать в жизнь все те советы, которые до этого упорно не хотели гармонично вписываться в ваш образ жизни.

Автор - Виктория Серова

[Источник](#)