

В погоне за идеальной фигурой... Худеть или нет?

Кто не задумывался о похудении? Мы постоянно думаем о своем внешнем виде, о своей фигуре. Зачастую мы не довольны своим телом. То нам не нравятся свисающие складки над любимыми джинсами, то мы считаем наши ножки слишком полными.

Ушел любимый человек, проблемы в семье и на работе, не ладится в институте – что делать? Как отвлечь себя от проблем? Кто-то идет в бар с друзьями и «напивается», а кто-то приходит домой и «нажирается»! Ну, то есть, «заедает» свое горе – жареная курица, картошка фри, шоколадный торт, мороженое... Вкусно до невозможности, но очень вредно...

Черная полоса проходит, и мы понимаем, что пора взяться за ум. Необходимо худеть, обретать форму. Многие даже садятся на строгую диету, чтобы доказать любимому человеку, который ушел к другой, что он потерял «неограниченный бриллиант», именно потерял, а не бросил, и он об этом еще пожалеет.

Порой даже человек, который никогда не задумывался о своем внешнем виде, не считал себя полным и ему не мешали лишние килограммы жить и наслаждаться жизнью, резко садится на диету. Долго думать над тем, почему человек решил похудеть, не приходится. Достаточно включить телевизор и посмотреть на мировых звезд. Как же прекрасна Виктория Бекхем, вышагивающая по подиуму в платье от Роберто Кавалли, танцующая Перис Хилтон в дорогом ночном клубе или Рене Зеллвегер, с легкостью похудевшая после съемок фильма «Дневник Бриджит Джонс» на 45 килограммов... После такой жизни голова закружится у кого угодно.

Спасибо средствам массовой информации за постоянные напоминания о том, что худоба нынче вышла из моды, в моде округлые формы, пухленькие и розовенькие личики. Но почему-то о полных говорят реже, а все внимание приковано к худышкам.

Если же вы все-таки считаете себя полным человеком или же увидели в себе пару лишних килограммов, вы можете сесть на диету. Но не впадайте в крайности, помните о том, что здоровье важнее и что окружающие должны вас любить целиком и полностью, всю вас, даже если в вас 100 килограммов.

Как подобрать себе диету, чтобы поскорее увидеть результат? Мгновенных диет не существует, и если вам обещают моментальную потерю веса – не верьте.

На разных людей диеты действуют по-разному, кто-то сбросит 20 килограммов, а кто-то не потеряет ни одного. Существует огромное количество диет. Популярными диетами являются «Кремлевская диета» и «Соковая диета». Кремлевская диета разрешает потреблять большое количество мяса и яиц, что обычные диеты допускают только в ограниченном количестве. Соковая диета пророчит похудение путем замещения продуктов питания различными соками из овощей и фруктов. Ознакомиться с этими диетами очень просто, они легко доступны, как в Интернете, так и любой литературе, и даже в средствах массовой информации.

Не делайте диету образом жизни. Не вводите себя в заблуждение мыслью о том, что, контролируя свое питание, вы контролируете жизнь.

Даже среди мировых звезд шоу-бизнеса случаются проколы. Зацикливание на диете-похудении может привести к различным заболеваниям. Если мучить свой организм голоданием, жесткими диетами, может произойти необратимый процесс и вы больше не сможете набирать вес, а только уменьшаться на глазах с каждым днем. Такой отказ от еды называется анорексия.

Молодежь, доведенная до отчаяния обществом, кричащем о красивом теле, более подвержена внушению. Иногда после применения многочисленных диет, когда человек делает их образом жизни, может возникнуть патологически повышенное чувство голода, которое невозможно утолить, сопровождающееся слабостью и болевыми ощущениями в подложечной области. Это заболевание – булимия. Боязнь поправиться от переедания заставляет больных прибегать к таким методам, как прием слабительного и вызывание рвоты. Все это вызывает привыкание, а булимия в запущенной форме может привести к развитию эпилепсии и остановке сердца.

Перед тем как сесть на диету, необходимо учесть все свои внутренние заболевания, проконсультироваться у специалиста, а уж потом лепить из своего тела конфетку. Диета должна приносить радость, а иначе вы не достигнете желаемого результата. Подберите диету так, чтобы в состав входили продукты, которые вам по душе.

Могу поделиться своим опытом. Во мне было много килограммов, и наступил тот момент, когда понимаешь, что уже тяжело ходить и передвигаться. Жизнь стала не в радость, но это мне так показалось до того как я пустился во все тяжкие... Самое сложное было заставить себя не есть. Я объявил голодовку. Потом мне на глаза попала «Кремлевская диета», но посидев на ней более 3 недель, я прибавил 2 килограмма. Огромное количество диет, дорогостоящих и нет, прошли через мой организм. Ничего не помогало, попавшаяся мне на глаза «Соковая диета» казалась мне просто спасительной. Ну и тут был подвох. После 2 недель «диетического сокопития» выяснилось, что у меня началась аллергия на все фрукты. «Кефирная диета» от Ларисы Долиной – привила мне неприязнь к кефиру. Теперь я не могу даже видеть пакетики с кефиром на полках в магазине.

Я решил составить собственную диету. Отказ от хлеба, спиртных напитков, газированной воды, макаронных изделий, сладостей, список длинный, больно продолжать. Мой совет: перед тем как сесть на диету, необходимо устроить день голодовки, можно больше, но только без ущерба для здоровья и самочувствия. Проходите мимо холодильника, захотелось есть – выпейте соку или зеленого чая, это незаменимые помощники людям, следящим за своим весом и здоровьем. Чем больше дней продержитесь на этих компонентах, тем легче будет привыкнуть к любой диете. Единственное, в чем я не смог отказать себе, это сахар. Раньше я добавлял 3 чайные ложки на чашку черного чая, но питье зеленого чая снижает потребность в сахаре. Уже через неделю вы будете добавлять одну ложечку вместо трех. Мой результат: за 5 месяцев 16 килограммов, и уже более полугода я не набираю вес, а держу свой, позволяя себе иногда те продукты, которые раньше входили в «черный список».

Худеть ради того, чтобы выглядеть модно и красиво, не стоит. Худеть необходимо для себя. Если вы ощущаете, что лишний вес угрожает вашему здоровью, то это другое дело. Подберите диету для себя и проконсультируйтесь у специалиста. Худейте для здоровья, а здоровье сделает вас красивыми.

Автор - **Артур Батыган**

[Источник](#)