

Вам интересно, как похудеть на 27 килограммов за четыре месяца?

Стройной я не была никогда. Видимо, именно поэтому страстно желала ей стать! Толстой, конечно, тоже не была. Так, полненькой... Все мои попытки сесть на диету заканчивались одним – утром на диету села, вечером с диеты слезла. Так и жила. От избыточного веса, как я поняла позже, меня спасало лишь то, что, в силу своего возраста вела довольно активный образ жизни. Все время находилась в поиске: себя, выбора профессии, работы, приключений и спутника жизни. Ну, а как много уходит на все это энергии, вы и сами прекрасно знаете!

Но вот наступил такой день, когда все это нашлось. Наступила размеренная, спокойная и вкусная жизнь... За год такой жизни я набрала пятнадцать килограммов. Сидеть на диетах так и не научилась. А еще оказалось, что мы с мужем ждем своего первого ребенка! А беременным нужно питаться особенно хорошо!

В общем, родив и встав на весы, я увидела цифру 85 килограммов... Размер одежды – 52... На душе, говоря очень мягко, – «кака»! В выписке, которую мне дали в роддоме, запись: «ожирение второй степени». Мне просто хотелось выть от своего бессилия и горя! Мне сложно правильно передать вам свои чувства. Кто имеет подобные проблемы, меня поймет. Именно этот эмоциональный взрыв помог мне прочно встать на этот нелегкий и скользкий путь похудения!

Одна моя знакомая заметно «сбросила» вес, обратившись в клинику «N» (название программы, по понятным вам всем причинам, назвать не могу). Осталась у нее брошюрка из той самой клиники, которой я и воспользовалась. Смысл этого метода заключался в том, что после проведения нескольких платных сеансов и процедур пациенту предлагалось придерживаться определенной диеты. Поразмыслив, я пришла к выводу: а зачем тратить деньги, если все равно нужно сидеть на диете?! Не стану перечислять все продукты, которые можно было употреблять, просто назову те, которыми питалась я.

Ела каждые три часа, чтобы не чувствовать постоянное чувство голода. Калории не подсчитывала, так как было лень. Три раза в неделю устраивала «кефирный день». Для этого покупала 1,5 литра нежирного кефира и пила его весь день. В обычные дни могла поесть свеклу с чесноком и сметаной, иногда (пару раз в неделю) съедала по паре яиц,

огурцы и обезжиренный творог. Творог разводила с небольшим количеством теплой воды, растворив в ней предварительно несколько таблеток сахарозаменителя (0 калорий). Пила на протяжении дня кофе и чай все с тем же сахарозаменителем.

Вот так и питалась на протяжении 6 месяцев. Срывы, конечно, случались... Но все же держалась от «срыва» до «срыва» довольно долго. Помогала мне в этом стрелка на весах, которая опускалась все ниже и ниже, и конечно же, то, что я стала влезать в свои «прошлые» вещи!

На протяжении всего этого времени принимала витаминный комплекс, так как разнообразным такой рацион назвать было нельзя. В месяц мне удавалось «скинуть» 4-5 килограммов. В итоге мои весы показали 58 килограммов! А как выросла самооценка! Я была счастлива!

Как оказалось, похудеть – это не проблема. Проблема – вес удержать! Жизнь моя превращалась в бесконечную борьбу... Постепенно я опять поправилась на 8 килограммов. Но на этом вес остановился. Мне удалось правильно рассчитать свой рацион и физические нагрузки (40 минут на велотренажере в режиме аэробной нагрузки).

Когда моей дочери было год и семь месяцев, я опять оказалась в «интересном» положении. После вторых родов я снова поправилась. Вес вырос до 75 килограммов. Опять стресс, депрессия и борьба...

В этот раз я изучила огромное количество различной литературы, попробовала различные методы и диеты. Понравилась мне «кремлевская» диета. Вес на ней я не сбросила, но зато вкусно ела и не поправлялась! Сидеть на этой диете все время, как я узнала из некоторых источников, вредно для здоровья. Но к ее помощи можно прибегнуть во время и после праздников. Мне так намного легче было перейти от сытного или обычного рациона на диетический. Сейчас ее использую как переходный метод перед диетой.

Диету придумала себе сама, соединив воедино несколько методик:

1. Калорийность от 800 до 1000 Кк в день.
2. Углеводов не более 60 грамм в день.
3. Жиров не более 15 грамм в день.
4. Объем порции должен быть большой, чтобы избавить себя от чувства голода.
5. Принимать пищу не реже 3-х раз в день.
6. Перерыв между приемами пищи не должен превышать 5-ти часов.
7. Не есть после 6-ти часов вечера.

Составить рацион вы можете сами на свой вкус, пользуясь таблицей состава продуктов. Например, как питаюсь я: на завтрак могу съесть салат из помидоров и огурцов (1 большой помидор, 1 большой огурец). Заправляю его смесью воды и уксуса (2 столовых ложки воды, 1 чайная ложка 9% уксуса), или вообще не заправляю. На обед отвариваю себе 300 грамм минтая или горбуши. В бульон добавляю лавровый лист, соль, и душистый перец. Ужинаю, как правило, квашеной капустой (грамм 250) и обезжиренным творогом (200 грамм), который развожу с небольшим количеством воды, подслащенной сахарозаменителем. Пью в течение дня чай и кофе, тоже с сахарозаменителем.

На этой своей диете я худею на 7-8 килограммов за месяц!

О том, как такая диета влияет на здоровье, не знаю. Врать не буду. У меня проблем нет. Обязательно принимаю витамины. Если, пардон, случаются запоры, пью слабительное. Но злоупотреблять им нельзя! Худею быстро (это, вроде, не очень полезно в плане здоровья), чувство голода отсутствует. Меня устраивает. Для меня это самый лучший, быстрый и «безболезненный» способ!

Самое важное – удержать достигнутый результат! Из диеты нужно выходить постепенно. Например, каждую неделю (а лучше раз в две недели) увеличивать свой рацион где-то на 200-300Кк. Если вес за это время не прибавился, то еще увеличить, и так далее, пока не найдете то количество Кк, которое вы можете употреблять и не толстеть. Ведь то, что пишут в книгах, – приблизительные подсчеты. У каждого человека свой обмен веществ, и поэтому следует находить нужную калорийность самостоятельно!

Всем, кто хочет похудеть, желаю удачи и твердости духа! Давайте будем такими, какими всегда хотели быть! Как говорится в одном рекламном ролике: «Ведь вы этого достойны»!

Вам интересно, как похудеть на 27 килограммов за четыре месяца

Автор: admin

06.04.2014 15:07 -

Автор - **Татьяна Шерушова**

[Источник](#)