

## Весна уж позади... а я не похудела. Как быть?

Почему-то среди худеющих дам принято особенно стараться к лету, реже – к весне и весеннему отпуску. Организм сам избавляется от пары килограммов к теплому сезону, и любая из нас согласится ему помочь. Диеты, мотивация, обновки, салоны, фитнес-клубы – наступление идет по всем велнесс-фронтам.

Но, увы, часто бывает так, что на дворе уже июнь, а килограммы не ушли. Это тяжкое разочарование для души, питающей надежду. Часто неудача в борьбе за легкость провоцирует нас на усугубление ситуации – расставшись с мечтами о 40-м размере, мы можем наесть с горя еще десяток килограммов.

Так что же делать, если килограммы не ушли, а депрессия уже на пороге?

Несколько простых шагов по избавлению от грустных мыслей, поднятию самооценки и самоуважения. Для начала нужно разобраться, что в этой ситуации расстраивает нас больше всего? Либо это внешний вид, который, как нам кажется, не улучшился, хотя должен был улучшиться, либо же это сам факт провала, нереализации планов и надежд. И то и другое более чем поправимо.

**Внешность женщины** – это, как известно, не только вес и формы. Если к теплым дням Вам не удалось обрести желаемые объемы, это не повод быть некрасивой. Попробуйте выполнить те пункты, которые Вам понравятся:

1. Смените прическу. Сделайте стрижку, о которой Вы давно мечтали, или ту, которая сейчас на пике моды. Это отвлечет Вас от мыслей о весе и поможет чувствовать себя свежо.

2. Как бы ни было жалко, выбрасываем и раздариваем гардероб, который купили «на усушку», и который сейчас только расстраивает, пролеживая в шкафу. Порадуйте сестер и подруг, а себе купите новые вещи. Купальник, симпатичный костюм для пикников, просторные льняные брюки и подходящие по фигуре платья – но только все

по размеру! Дорого? Платить придется хотя бы за то, что весной Вы проявили недостаточно рвения, чтобы не думать об этом сейчас.

3. Загорелое тело выглядит стройнее. Найдите время на посещение солярия (только без фанатизма!), или позагорайте на открытом воздухе. Позолотившиеся на солнышке плечи и ножки гораздо приятнее показывать, пусть даже они и неидеальны.

4. Займитесь деталями образа: в них Ваша уверенность. Обновите маникюр и педикюр, внимательно отнеситесь к нежелательным волоскам, подумайте о смене формы бровей. Удовольствия от этих мелочей столько, что Вы и думать забудете о каких-то там килограммах.

Если же Вас беспокоит другая, **личностная сторона** Вашей неудачи, то тут также не стоит впадать в уныние. Лето – прекрасное время для продолжения тенденции, никто не говорит, что летом неприлично заниматься своим весом.

1. Летом доступно множество видов активного отдыха. Велопрогулки, подвижные игры, походы, покатушки на роликах. Плавание – городской пляж или бассейн, освежает и укрепляет мышцы. Стесняетесь показаться в купальнике? А при чем здесь время года? Приди Вы в бассейн зимой, раздеваться все равно пришлось бы.

2. Летом на прилавках в изобилии представлены овощи и фрукты, и цены при этом не такие, как зимой. Пикники и шашлыки игнорировать не стоит ни в коем случае, но нужно изменить подход к ним. Собирайте хворост вместо хлопот вокруг «стола», играйте в мяч и бадминтон, старайтесь меньше пить алкоголя (алкоголь поднимает аппетит и провоцирует нас съесть больше), попробуйте приготовить овощи вместо мяса на гриле или на шампурах.

3. Летом большинству из нас доступна такая фитнес-опция, как дача. Если Вы любите проводить выходные на даче – используйте все ее ресурсы: купание в реке, солнечные ванны, сон на свежем воздухе, физические упражнения на грядках. Опять же – свежие плоды.

4. Не забывайте, что летняя жара помогает нам терять влагу – а значит, худеть.

5. Не сравнивайте свои объемы с объемами Ваших знакомых женщин. Сравните их с Вашими параметрами зимой – какая Вам разница, кто сколько весит? Думайте о себе.

Общая рекомендация для всех худеющих и сочувствующих – помните, что Ваша красота не ограничена Вашими объемами. У женской природы множество граней, а вес – это всего лишь один из параметров, который изменяется несколько раз в году, и который мы всегда можем сделать таким, какой нам нужен. И лето тут совершенно ни при чем.

*Автор Анна Позднякова*

Автор - **Весна уж позади... а я не похудела. Как быть?(gosphotodesign, Shutterstock)**  
[Источник](#)