Автор: admin
08.01.2014 21:57 -

Всегда ли нужно бороться с полнотой?

Куда ни глянь – везде рекомендуют диеты от старых, проверенных чуть не во времена кроманьонцев (скушайте этот корешок, и вы будете стройной, как охотница на мамонтов!), до новомодных (пейте пиво, заедайте яблоками, и вашей фигуре позавидуют все топ-модели мира!). А так ли они нужны, эти диеты? Стоит ли давиться яблоками, запивая их кефиром, нервно сглатывать слюну при виде куска колбасы?

О полноте, связанной с какой-нибудь болезнью, или о полноте, которая мешает нормально жить и губит здоровье, рассуждать не будем. Тут как раз все ясно. Если из-за лишнего веса страдает организм, значит, от этого лишнего нужно избавляться.

Мы поговорим о том случае, когда вес вовсе не лишний, а – просто такое сложение. Нормальное сложение. Кто-то обладает конституцией магазинного манекена, кто-то смахивает на прикроватную тумбочку, при виде кого-то на память приходят ведра на коромысле, а кто-то вызывает ассоциацию со сдобной булочкой. Наследственность, структура скелета, скорость обмена веществ… Множество факторов влияют на фигуру. И больно видеть, как красивые женщины изнуряют себя диетами изо дня в день только лишь потому, что считают – худышки красивее!

Красота – это в первую очередь мода. Во времена Людовика XIV красавицы могли иметь гнилые зубы, а то и вовсе были беззубыми – и это не мешало им считаться красавицами. Представьте, что такая красотка улыбнулась вам – это же шок! Но тогда на такие «мелочи» не обращали внимания. В моде были другие критерии красоты.

Леонардо да Винчи писал красавиц – отыщите на его картинах женщину, похожую на современную манекенщицу. Их нет. Все женщины весьма хорошо упитанны. Вспомните роман Генриха Сенкевича «Крестоносцы»: описание красавицы Ягенки весьма характерно – она могла сесть на орехи и расколоть их. Субтильная топ-модель явно на это не способна. Тут нужно иметь вес, и весьма неплохой! Посмотрите на портреты признанных эталонов красоты былых времен – многим из этих красавиц понадобилось бы все двойное сиденье в троллейбусе (это не считая, конечно, юбки – с ней и вовсе в троллейбус не войти). И тем не менее они действительно очаровательны.

Томная худоба – вовсе не связана со здоровым образом жизни. Для здоровья нужно поддерживать физическую форму (бассейн, тренажерные залы, прогулки по вечерам, физическая активность), а вовсе не вес. При здоровом образе жизни лишний вес уйдет сам, а если осталась полнота – значит, так и нужно. Пытаясь избавиться от естественной полноты, совершенно здоровый человек может заболеть – уже от недостатка веса.

Может быть, модная худоба – это всего лишь изобретение модельеров, которые обнаружили, что на тощей фигуре некоторые модели одежды смотрятся лучше. А то, что смотрится лучше, лучше и дороже продается. А, возможно, это веянье политики экономии – на одежду для худых уходит меньше ткани. Шутка? Почти. А, может быть, и нет.

Основная проблема полных женщин – вовсе не лишний вес. Ведь «диетные страдания» связаны исключительно с желанием быть красивой. Самой обаятельной и привлекательной. Притягательной для противоположного пола. Абсолютно нормальное желание, не противоречащее ни одному базовому человеческому инстинкту.

Но ведь красивой можно быть и не худея. Красота – понятие исключительно субъективное. Красота женщины – не в фигуре, не в одежде, не в косметике, не в роскошных волосах. Она – в глазах любящего мужчины. И только там. А мужчины – вот чудаки! – любят разных женщин. Кому-то нравятся худышки, кому-то – пышки, а кто-то считает, что женщина должна иметь мускулы гимнаста. У каждого свой вкус, и он лишь относительно зависит от моды.

Полные женщины обычно пытаются как-то скрыть свою полноту. Носят неприметную одежду, не допускают ярких, броских расцветок – чтоб, не приведи Господи, случайно не подчеркнуть наличие дополнительных (по сравнению с модной топ-моделью) килограммов. Внимательно изучают цветовые гаммы, сочетания цветов и рисунков (полосы сверху вниз придадут вашей фигуре визуальную стройность, поперечные полосы полнят!). Некоторые даже пытаются носить одежду меньшего размера, используя ее вместо корсета – кстати сказать, громадная ошибка, так как одежда не по размеру обязательно морщит, а в результате фигура кажется еще толще, чем есть на самом деле.

В общем-то все это – сизифов труд. Ведь полнота написана вовсе не на весах, а – на

лице женщины. Если она сама считает, что ее фигура далека от идеала, что у нее лишний вес и – что самое главное! – она некрасива и непривлекательна, то ее такой будут считать и окружающие. Логика проста: лучше всего человека знает он сам. Так сказать, взгляд изнутри, он самый верный. Так кто мы такие, чтобы оспаривать мнение человека о самом себе?

Результатом такого мнения о себе является то, что очаровательная толстушка маскирует вовсе не свою полноту, а свое очарование.

Если женщина считает себя красивой, абсолютно уверена в своей привлекательности, то никто и не заметит, что она и в двери проходит с трудом – потому как дверной проем маловат. Уверенность в себе – гораздо более надежный путь к красоте, чем все диеты вместе взятые.

Мой знакомый, профессиональный психолог, разработал для себя методику похудения. Весьма простую. Каждый день он уговаривал себя: «Я привлекателен для женщин, я им нравлюсь», – повторял по нескольку раз в день, глядя в зеркало, искал в своем лице и фигуре красоту. А утром и вечером говорил себе: «Все, что я съем (съел) за день, идет на пользу моему здоровью. От этого я становлюсь только привлекательнее. Мое обаяние увеличивается с каждым днем». Что интересно – он действительно похудел. От 115 кг (при росте 178 см) осталось 76 кг. И этот вес сохраняется. Правда, он не забывает о своих аутотренингах.

Но любопытнее другое. Методика эта предназначена была вовсе не для снижения веса. У страдальца были проблемы с личной жизнью. На него не обращали внимания. Он был не в состоянии ухаживать за понравившейся ему женщиной – из-за уверенности, что она на него даже не посмотрит. У него дрожали коленки, вместо членораздельной речи он нес удивительнейшую ерунду… В общем, он совершал все глупости, которые положены человеку, который в себя не верит, себя не любит, считает себя ничтожеством, не стоящим внимания.

Аутотренинги помогли. Уверенности в себе прибавилось. Проблемы со слабым полом ликвидировались – и это задолго до того, как вес снизился хотя бы на грамм. Похудел он уже позже. Собственно говоря, снижение веса явилось побочным эффектом.

Так что стоит подумать: а нужны ли диеты? Ведь если проблема не в здоровье, а «в голове», может, проще обойтись аутотренингом? И ликвидировать не вес (который, весьма вероятно, и не лишний вовсе), а ту психологическую блокировку, которая не дает почувствовать себя полноценным человеком, «самой обаятельной и привлекательной». Не забывайте, профессор Преображенский не зря утверждал, что «разруха не в сортирах, а в головах».

И вообще, кто сказал, что полнота – это некрасиво? Это просто другой тип красоты! И ценителей этого типа более чем достаточно.

А если кто-то будет утверждать, что любого типа полнота вредна для здоровья, то старая народная мудрость гласит: «Пока толстый сохнет, худой сдохнет».

Автор - **София Варган**
Источник