

Как достичь желаемого веса без насилия над собой?

Неожиданно ранняя весна всех нас порадовала солнышком. Люди стали больше гулять по улицам, улыбаться прохожим, у многих улучшилось настроение. И, конечно же, женщинам захотелось тоже расцвести, как первым весенним цветам. Но... набранные за зиму килограммы, портят настроение, не дают возможности надеть свою любимую одежду. Тут же возникает мысль: «Срочно сажусь на диету! Вот Аня/Лена/Света села на кремлевскую диету/вставила золотую иголку/практикует раздельное питание и ПОХУДЕЛА на 5/10/15 кг!!! Сделаю, как она, и проблема решена». На самом деле, именно с этого момента и начинаются проблемы.

Во-первых, Вы не Аня/Лена/Света. Не советовала бы Вам ориентироваться на рассказы подруг реальных или виртуальных на различных форумах. Ваш организм – единственный и уникальный, может совершенно по-иному среагировать на эти диеты.

Во-вторых, диета – это стресс. Весна – это уже стресс для организма. Наше тело подстраивается к новому световому дню, авитаминоз, у многих начинается аллергия, недостаток сна, и это не весь список различных факторов, воздействующих на организм весной. Таким образом, пытаясь сесть на диету весной, Вы получаете стресс в квадрате. А как у многих женщин организм влияет на стресс? Все мы прекрасно знаем ответ – хочется сладкого, вкусного, перченного, соленого – заесть все эти неприятные ощущения. Что в итоге мы можем получить? Еще большее увеличение веса. Получается замкнутый круг – чем больше мы хотим похудеть, тем больше набираем вес. И, как ни печально, колебания веса вызывают целлюлит. А ведь скоро лето, и так хочется смотреться эффектно в купальнике...

Так что же делать?

Нужно применить комплексный подход к решению проблемы. Решать проблему лишнего веса в различных плоскостях.

1. Психологическая плоскость. Попробуйте разобраться, когда Вас тянет на все те продукты, о которых любая женщина знает, что они провоцируют увеличение лишнего веса. Не садитесь за стол, если Вы возбуждены, расстроены. Не смотрите при приеме пищи телевизор, не читайте. Прислушивайтесь к себе. Ешьте только тогда, когда Вы реально голодны.

Оцениваете себя реально. Не сравнивайте себя с фотомоделями со страниц гляцевых журналов. Поверьте, прежде чем попасть на эти страницы, модели знали, как правильно встать, чтобы выглядеть на фотографии худее, чем в жизни. Потом эти фотографии редактируются в специальных программах, где у них убираются лишние, на взгляд редактора, округлости. Так что, учитывайте все эти факты, когда Вы смотрите на себя в зеркало.

Сейчас даже в мире моды происходят изменения в стандартах. Из-за смертей тех самых фотомоделей, вынужденных сидеть на жесточайших диетах, на подиум перестали приглашать истощенных девушек.

Поверьте в себя. Вы можете преодолевать любые стандарты в обществе. Как пример, могу привести Дженифер Лопес. Никто раньше не мог представить, что девушка с такой нестандартной фигурой сможет достичь статуса суперзвезды.

Я не призываю Вас бездействовать, если у Вас есть лишние килограммы. Я хотела бы, чтобы Вы поняли разницу между действительно лишним весом, и навязанным образом очень худой девушки.

2. Правильное питание. Всем нам известно, какие продукты полезны для организма, а какие приводят к увеличению веса. Увеличьте долю фруктов и овощей в своем рационе. Ешьте меньше мяса. Не злоупотребляйте жирами. Выбирайте свежие продукты, имеющие высокую питательную ценность. Предпочтение отдайте сложным углеводам: овощам, фруктам, зерновым и бобовым.

Пейте больше простой воды. Купите (если у Вас еще нет) соковыжималку. Пейте свежевыжатые соки. Особенно актуально пить соки по весне, в период авитаминоза. Конечно, это прописные истины, но если Вы будете их придерживаться, Ваш вес постепенно начнет снижаться. Впоследствии эти истины помогут Вам избежать колебаний веса.

Учитывайте, что этот образ питания – не на месяц, не на сезон. Вы должны его придерживаться постоянно, если хотите сохранить Вашу фигуру, не подвергать себя колебания веса, а также избежать проблем со здоровьем.

А как же быть со всеми нами любимыми чаепитиями на работе? Могу предложить попробовать покупать фрукты и добавлять кусочки в чай. Чай приобретает фруктовый вкус и такой чай оказывает хорошее стимулирующее воздействие на весь организм.

Также можно покупать джем или варенье без сахара. Уверена, если призадуматься над этой проблемой, многие женщины могут предложить интересные и вкусные замены нашим любимым шоколадкам и печеньям.

3. Физические упражнения. В то время как продукты питания поставляют телу строительный материал, физические упражнения формируют его и вносят необходимые коррективы. Подумайте, каким бы спортом Вы хотели заняться. Важное условие постоянности Ваших занятий спортом – это удовольствие, которое Вы получаете в процессе занятия.

Вспомните, чем Вы хотели заниматься в детстве. Чем занимались, но уже по тем или иным причинам давно уже не занимаетесь. Хотели заниматься восточными единоборствами? Идите и занимайтесь! Не думайте о том, что здесь Вы потратите меньше калорий, чем, скажем, на акваэробике. Сколько Вас хватит ходить на занятия акваэробике без интереса, без увлечения? Два, три раза... Поэтому надо выбирать занятие, которое Вас захватит, увлечет, которым Вы будете заниматься постоянно годами.

4. Комплексный уход за собой. Психологами отмечен один очень интересный факт – чем больше у женщины кремов, комплексов ухода за кожей, тем лучше она выглядит. Желательно иметь минимальный набор ухода за кожей лица, тела, а также питательные крема, маски. Также очень эффективен поход в сауну или в баню (если у Вас нет противопоказаний). И конечно же, массаж – он помогает Вам восстанавливать здоровье, улучшать вид Вашего тела и противостоять весеннему стрессу.

Соблюдая все эти правила, наберитесь терпения. Постепенно Вы достигнете желаемого веса, без стресса и срывов, без болезненных последствий для Вашего организма. Помимо хорошей фигуры, в качестве бонуса Вы также получите хорошее самочувствие, и с удовольствием и гордостью будете смотреть на себя в зеркало!

Автор - **Инна Гуляева**

[Источник](#)