

# Как набрать вес?

В наше время почти все глянцевые журналы пестрят фотографиями стройных красоток и кучей советов о том, как похудеть. Возникает впечатление, что все человечество страдает от ожирения. А как же быть тем, кто не дотягивает до общепринятого стандарта красоты с другой стороны? Излишняя худоба уродует фигуру, одежда висит как на вешалке, а если вы еще и маленького роста, то даже из дорогого бутика вас вежливо пошлют... в «Детский мир».

Для того, чтобы набрать вес, нужно, как и в случае с ожирением, определить причины неправильного количества килограммов. Если вы сильно похудели, и при этом у вас плохой аппетит, пониженный тонус мышц, вы страдаете хронической усталостью и не высыпаетесь, вам нужно срочно обратиться к врачу и выявить причины похудения. Список заболеваний, которые приводят к нездоровой худобе, достаточно обширен. Это различные гормональные нарушения, в том числе неправильная работа щитовидной железы, нервные расстройства, туберкулез, заболевания желудочно-кишечного тракта, поражение гельминтами, различные онкологические заболевания. Чем раньше удастся выявить болезнь, тем больше шансов от неё избавиться, а значит, обрести не только соблазнительные формы, но и здоровье.

В данной статье я хочу поделиться опытом с теми, кто по большинству медицинских показателей абсолютно здоров.

**1 вариант.** Ваша конституция такова, что набрать вес в «нужных» местах вам очень сложно. В этом случае, можно прибегнуть к помощи профессионального тренера в спортзале и диетолога. Увеличить объемы можно за счет наращивания мышц и сбалансированного питания.

**2 вариант.** У вас ускоренный обмен веществ. В этом случае даже большой торт способен «сгореть» почти бесследно, за исключением вреда от сахара в чистом виде и большого количества жиров. Быстро усваиваемые углеводы и жиры способны только навредить, так что на поедание кондитерских изделий, чипсов, фастфуда и всего того, в чем ограничивают себя вечно сидящие на диетах барышни, ставку делать не стоит. Нужно включить в свой рацион так называемые «медленные» углеводы и белки. Содержаться

## Как набрать вес

Автор: admin

09.11.2011 23:14 -

---

они в крупах, картофеле, черном зерновом хлебе, фруктах, молочных продуктах, макаронах, мясе, морепродуктах, орехах... Кроме пользы для форм, эти продукты помогут мозгу, а благодаря тому, что «медленные» углеводы расщепляются постепенно, жизненной энергии вам будет хватать на протяжении всего дня.

Эндокринологи советуют людям с ускоренным обменом веществ питаться часто (раз пять в день), но понемногу.

Попробуйте вставать на полчаса раньше, чтобы позавтракать спокойно, без спешки. Во время еды вредно также читать, слушать радио или смотреть телевизор.

**Что делать, если есть не хочется?** Надо просто увеличить расход энергии - т.е. заняться спортом. Любым. Для начала достаточно шейпинга или аэробики, бассейн, велосипед, ролики - все подойдет. А мышцы, которые будут потихоньку появляться, дадут желаемую полноту. Соблюдайте режим дня, высыпайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе.

И еще, вы никогда не замечали, что среди полных людей гораздо меньше чрезвычайно эмоциональных личностей? Так что помимо сбалансированного питания стоит сбалансировать и эмоциональный фон. Жить станет гораздо проще. Страйтесь как можно меньше нервничать и не выходить из душевного равновесия. Выработайте в себе определенную флегматичность. Откажитесь от возбуждающих нервную систему продуктов: алкоголя, кофе, крепкого чая, сигарет, тонизирующих напитков.

В книге Ивана Ефремова «Лезвие бритвы» содержится очень простая, но мудрая и верная мысль: «Красивая женщина - это здоровая женщина». Так что следите за своим здоровьем, правильно питайтесь, и организм сам придет в норму.

Будьте здоровы!

Автор - Елена Яблокова

[Источник](#)