

Как потерять в весе, не потеряв рассудка? Увлекательное похудение - с семьей или с Wii

В своей предыдущей статье я предлагал вам простые, может быть, даже слишком простые способы избавиться от лишнего веса. Суть древних, как мир, но настолько же надежных методов, заключается в регулярных пеших прогулках.

Зная, что не каждому подойдет этот вариант, не у каждого есть возможность и время его реализовать, я решил поделиться с вами другими идеями для простого, но результативного похудения. Эти методы будут не менее подвижными, но менее нудными, скажем так.

Я уже упоминал, как здорово было бы найти меры борьбы с лишним весом, которые бы подошли к вашему стилю жизни. И поэтому вторая часть этой эпопеи о сбросе за борт лишних килограммов будет посвящена тому, что могло бы стать или, возможно, уже стало вашим хобби.

Итак, вариант под кодовым названием «**Спортивная семья**». Возможно, в вашей семье принято заниматься спортом совместно. Может быть, вы с супругом ходите вместе в спортивный комплекс: он – в тренажерный зал или на йогу, вы – на фитнес. Или, возможно, вы с детьми зимой каждые выходные совершаете лыжную прогулку. А как насчет совместных заездов на велосипедах?

Я не могу перечислить здесь все виды спорта, но если вы ходите на каток, прыгаете с парашютом или недавно приобрели гантели для фитнеса, то наверняка вы случайно взяли за чтение этой статьи и у вас нет никаких проблем с весом. Если же у вас нет спортивных привычек, то почему бы ими не обзавестись? Это может не только решить проблему с похудением, но и укрепить ваши отношения с супругом и детьми.

Одна моя знакомая молодая пара регулярно по вечерам устраивает вело-заезды. Они утверждают, что получают массу положительных эмоций, а прекрасная половина этой пары сказала мне, что ей не приходится теперь тратить деньги на фитнес-клубы.

Как потерять в весе, не потеряв рассудка

Автор: admin
13.10.2013 16:21 -

Поэтому если вы сможете выбрать для себя подходящий спорт и еще сумеете увлечь им вашу половину, будет просто замечательно. Незаметно для себя вы забудете о проблеме с весом. Здорово, если это действительно станет вашим хобби и если это не будет слишком изнурительным.

И главное, не забудьте проконсультироваться с вашим врачом или хотя бы прислушаться к своему организму – что он думает об этих новых нагрузках? Все в порядке – отлично, вперед! Но если вы стали заметно утомляться, плохо спать, у вас ухудшилось самочувствие – попробуйте что-то другое.

Фитнес, йога, настольный теннис (или не настольный), спортивные танцы – все это подойдет.

Попытаюсь украсить свой коктейль проверенных временем советов так называемыми hi-tech-гаджетами. Это разнообразные новинки, детища ученых и творцов, узнать про которые будет не только полезно, но и просто интересно.

Что касается сегодняшней темы, я просто не могу не написать про модный девайс, страсть к которому охватила уже весь цивилизованный мир. Недавно увидевшая свет разработка компании Nintendo **приставка Wii** сразу приобрела широкую известность и завоевала любовь сотен тысяч людей. Отличаясь компактным размером и относительно невысокими для нашего времени техническими показателями, эта консоль достойно потеснила таких гигантов, как Sony PS3 и Xbox 360.

Все дело в революционном контроллере, то есть пульте управления. Это не обычный джойстик, тянущийся проводом к приставке. Это действительно иной уровень управления игрой.

Во-первых, никаких проводов. Только сенсоры.

Во-вторых, инновационный Wii Remote (так называется джойстик) позволяет игроку погрузиться в игровой мир настолько, насколько это только возможно. Уникальная

Как потерять в весе, не потеряв рассудка

Автор: admin
13.10.2013 16:21 -

система отслеживает и передает перемещение и ориентацию контроллера в трехмерном пространстве. На деле это выглядит приблизительно так.

Игра в теннис. Вы стоите на небольшом расстоянии от экрана телевизора. Противник на экране подает мяч. Вы видите, куда он летит, делаете шаг в нужную сторону, и, взмахнув пультом так, как если бы это была обычная теннисная ракетка, отбиваете мяч. То есть, вы не давите на крестовину джойстика, чтобы бежать и не нажимаете кнопку, чтобы отбить. Вы играете в теннис, делая это примерно так же, как если бы вы были на теннисном корте. В джойстик также встроен динамик и вибро-механизм для передачи обратной связи.

Если вы еще не поняли, как это относится к статье о похудании, поясню.

Суть в том, что консоль пользуется бешеным спросом среди европейских женщин, особенно домохозяек.

Появляются новые и новые отзывы, подтверждающие тот факт, что консоль, благодаря тому что, играя в нее, вы постоянно находитесь в действии, помогает похудеть не хуже любых диет.

Врачи также отмечают хороший эффект от игры на приставке Wii, однако предупреждают возможности вывихов и растяжений, так что будьте осторожны.

Недавно Nintendo выпустила новую версию Wii с дополнительным устройством Fit. Это небольшие «весы», на которые становится игрок. Они отслеживают его вес, рост и т.д., после чего автоматически составляют программу физических упражнений, наглядно представленных на прилагаемом диске. Вот такой персональный инструктор по фитнесу.

Прошу вас, ни в коем случае не подумайте, что я призываю вас бежать за приставкой. Цена на нее пока достаточно высока, однако если вашему ребенку нужна игровая консоль, а вы мечтаете похудеть и быть в форме, возможно, Wii – это компромисс.

Как потерять в весе, не потеряв рассудка

Автор: admin

13.10.2013 16:21 -

Но обязательно взвесьте все за и против, и попробуйте консоль в деле – благо сейчас это можно сделать практически в любом крупном магазине электроники.

Автор - **Яков Раков**

[Источник](#)