Автор: admin
13.02.2011 18:43 -

Как похудеть с помощью Интернета?

Стрелка весов предательски поползла вверх и перестали сходиться любимые джинсы? На этот раз, чтобы сбросить вес и прийти в спортивную форму, отправляйся... в Интернет!

Для чего? Чтобы разработать наилучший план действий. Ведь Интернет – просто неоценимый помощник для девушки, сидящей на диете! Существует множество ресурсов и сайтов, посвященных диетам, здоровому образу жизни и спорту. С их помощью можно:

1. Рассчитать свой идеальный вес. Существует множество формул вычисления идеального веса. Самые популярные: формула Лоренца (по росту), формула Брока (по росту и типу телосложения), индекс Кетле (он же ИМТ). Почитай о них подробнее в женском интернет-журнале JustLady: http://www.justlady.ru/diet/1839/ или на сайте «Школа жизни». Быстро подсчитать вес по этим формулам с помощью простых тестов можно например здесь: http://www.mcvita.ru/massa/index.html. А вот сайт медицинского центра «Euro Femme» предлагает свой интернет-калькулятор. С его помощью ты за минуту рассчитаешь свой Индекс массы тела (ИМТ) и узнаешь, какой вес будет считаться для тебя идеальным, существует ли при твоем весе риск для здоровья и какой вес хотели бы иметь твои ровесники за рубежом. Попробовать подсчитать можно здесь: http://www.eurofemme.ru/toolbox/bmi.php.

2. Познакомиться с успешными историями похудения. Или рассказать свою. Например, на сайте www.ediet.ru есть целый раздел «Истории Успеха», где все желающие могут рассказать о том, как им удалось похудеть. Если у тебя есть своя история – ты тоже можешь поделиться! Вдруг твой опыт кому-нибудь пригодится? А в интернет-журнале «Женские страсти» идет конкурс «Мой секрет стройности»: http://www.passion.ru/diet.php/view/1/. Хочешь поучаствовать? Ну а если ты первый раз в своей жизни планируешь похудеть и пока не знаешь как – вот тебе богатый материал для раздумий!

3. Выбрать диету, которая тебе подойдет больше всего. В Интернете можно найти любую диету на любой вкус и кошелек. А также цвет глаз и уровень интеллекта. Не веришь? Вот например описание диеты по цвету глаз: http://nedelya.efactory.ru/?article=1416. Самая дешевая диета (гречневая): http://www.medtrust.ru/pls/biblioteka/dietologija/dieti/9.html. А по этой ссылке можно узнать о

том, что лучше, интеллект или осиная талия: http://www.passion.ru/s.php/4061.htm. В женском интернет-журнале www.myjane.ru в разделе «Диеты и похудение» можно найти диеты по знакам зодиака, индийскую или эстонскую диету, диету для обжор или для стойких, а еще диету для сексуально активных... И конечно звездные диеты! (Еще о звездных диетах можно почитать здесь: http://www.mybeauty.ru/s.php/856.htm или здесь http://www.galya.ru/cat_page.php?id=11058). Прежде чем ты решишь попробовать какую-нибудь диету, вспомни о том, что давно доказано: Лучшие диеты основаны на сбалансированном питании и включают в себя углеводы, жиры и белки в необходимых пропорциях. А наилучших результатов можно добиться, сочетая сбалансированное здоровое питание со спортом и активным образом жизни! (Почитай о сбалансированном питании, воспользовавшись этой ссылкой: http://fitness.agava.ru/optimal.html).

4. Изучить калорийность продуктов. Подсчитай, сколько калорий «стоит» твой обед или ужин и разработай наилучший рацион. Счетчик калорий есть практически на всех сайтах, посвященных похудению или фитнесу. Скажем, на сайте http://diettalk.ru ты можешь не только подсчитать калории с помощью счетчика, но и изучить таблицы калорийности для разных продуктов. Например, малиновое варенье: жир – 0,2 грамма; белок – 0,6 грамм; углеводы – 70,4 грамма; калорийность – 273 Ккал. Кстати, а ты знаешь, что кроме калорий можно считать пункты по весонаблюдателям (весонаблюдатели – это название одной из популярных диет); у.е. (не доллары, а условные единицы по Кремлевской диете), гликемический индекс (т.е. индекс, показывающий способность продукта повышать уровень сахара в крови. Рассчитывается по методике Мишеля Монтиньяка). Удачных тебе расчетов!

5. Задать волнующие тебя вопросы и получить на них ответы от опытных похудальщиц. Например в форумах или в блоговых сообществах. Конечно, в первую очередь не забудь зайти на сайт Космо, где ты сможешь на форуме вместе с другими нашими читательницами обсудить фитнес, спорт, диеты и правильное питание: http://forum.cosmo.ru/index.php?showforum=13. Загляни также на форум диет http://hudeemtut.ru/forum/. Или почитай форумы популярных женских сайтов, например загляни в подфорумы раздела «Диеты и похудение» в интернет-журнале «Глазами женщин»: http://womantalks.ru/index.php?showforum=36. А чтобы не забывать о чувстве мере и своем здоровье, обратись в Живой Журнал, в сообщество девушек, страдающих от анорексии и других проблем питания: http://community.livejournal.com/anorexia_ru/.

6. Посоветоваться со специалистом. В Интернете на некоторых сайтах можно получить советы от профессиональных диетологов, фитнес-инструкторов или врачей. Но помни, что эта информация всегда – повод для размышлений, а не указания к действию. Любой профессионал скажет тебе, что для точного анализа тебе необходимо записаться на прием к специалисту. Сделать это тоже можно с помощью интернета.

7. Найти рецепты вкусных и полезных блюд. Если ты хочешь разнообразить свое питание и кушать не только правильно, но и вкусно, в Интернете ты буквально за минуты найдешь массу оригинальных блюд! Одно из популярных ЖЖ-сообществ – Журнал о здоровой и вкусной пище. Ежедневно пополняется новыми рецептами. Читай здесь: http://community.livejournal.com/zdorovoe_vkusno/.

8. Завести дневник, в котором ты сможешь описывать свои планы и стратегии диеты, следить за рационом и количеством физической нагрузки. А также писать о своих удачах и сброшенных килограммах. Возможностей открыть свой дневник худеющей в Интернете множество. Самые интересные и популярные – на сайтах http://www.galya.ru/и http://www.ediet.ru/. Больше всего возможностей дает дневник в виртуальном фитнес-клубе «Galina» (http://www.galya.ru/), там ты можешь не только писать свои переживания и обмениваться комментариями, но и вносить свой рацион питания,следить за своими показателями (по калориям, ИМТ, гликемическому индексу), вести спортивный дневник и многое, многое другое!

9. Худеть командой! Худеть вместе с командой можно начать, приняв участие в конкурсе «Худеем вместе!», он регулярно проводится в уже упоминавшемся фитнесс-клубе «Galina». В конкурсе участвует уже больше 120 команд! Ознакомиться с правилами и вступить в конкурс можно здесь: http://www.galya.ru/hudeem/. А на сайте www.dietaonline.ru можно вступить в группы взаимопомощи. Группы формируются по интересам, есть, например, группы красивых и стройных, домохозяек и сладкоежек. Если тебе вдруг не удалось (или некогда) найти на просторах интернета команду или группу, совпадающую с твоими интересами и целями, или имеющие похожие проблемы – не расстраивайся! Собери свою команду. Вместе худеть веселее!

10. А еще с помощью интернета легко найти компанию для похода в спортзал или утренних пробежек в парке. (Искать можно на форумах, в интернет-дневниках, в блоговых сообществах). И это будут уже вовсе не виртуальные встречи. Вот так с помощью Интернета ты можешь реализовать вполне реальные планы, на пользу твоему здоровью и фигуре!

Автор - **Яна Вадиш**
Источник