

90-60-90, или Как сохранить вес после похудения?

Иметь лишний вес сейчас не в духе времени. Мода, реклама, СМИ преподносят нам образ деловой, успешной вумэн, стройной, подтянутой и вечно молодой. Пресловутые 90-60-90 становятся навязчивой идеей юных дев и зрелых матрон.

Парадокс: стройные женщины нравятся всем, полные – единицам. Когда дама весом почти или далеко за центнер, мило улыбаясь, заявляет: «А я не хочу худеть! Меня муж и такую любит!» – простите, не верю. Значит, все средства испробованы, результат нулевой, и найдена удобная для себя отговорка.

Худеть надо хотя бы для того, чтобы быть здоровым. Гипертония, сердечно-сосудистая недостаточность, эндокринные нарушения – верные подданные Его Величества Лишнего веса.

Как худеть? Конечно же, до разумных пределов. Существует масса формул, по которым можно рассчитать вес, оптимальный для вашего возраста и пола. Наиболее верной мне представляется формула, по которой можно рассчитать **индекс массы тела**: $ИМТ = \text{вес (в кг)} : \text{рост (в метрах)}^2$. Норма – 20-25 кг/м.кв.; 25-30 – лишний вес; более 30 – ожирение; до 19 – недобор веса; менее 17,5 – истощение.

Итак, вы определились со своим оптимальным весом. И несколько недель, а то и месяцев, стиснув зубы, истязали себя диетой – кремлёвской, голливудской, очковой, сидели на кефирчике по методу любимой певицы, отдали последние деньги за хваленное заморское чудо-средство, ночевали в санузле после китайского очищающего чая, бегали трусцой на радость дворовым собачкам, пыхтели на коврике в прихожей, складываясь в позу лотоса-дракона-тигра, прыгали, как бегемоты, в компании милых толстяков в фитнес-клубе и т.д. и т.п. И каждое утро с замиранием сердца подходили к весам: 200 граммов, 300, о, целый килограмм! И вот, наконец, вес взят! Йес! Йес!

Вы потрясающе выглядите! Без мыла влезаете в дочкины джинсы, в подвенечное платье, провисевшее в шкафу без малого 20 лет! Мужчины на улице не спешат оторвать восхищённый взгляд от ваших новых (или хорошо забытых старых?) форм, а любимый муж стал вдруг встречать вас после работы каждый день и звонить на мобильный

каждые полчаса. Сослуживиц передёргивает от метаморфоз, происходящих на их глазах: вы больше не гусеничка в складочку, а прекрасная бабочка!

«Ух, теперь можно расслабиться!» – решаете вы, и стрелка весов начинает неумолимо ползти на привычное своё место. **Как сохранить вес после похудения?** Пожизненно сидеть на диете? Методом проб и ошибок для себя я выработала нехитрые правила, которым следую уже много лет.

1. Классическая триада: завтрак – обед – ужин – железное правило. Забудьте о первом чае между завтраком и обедом на рабочем месте, о втором с подружкой между обедом и ужином и третьем на диванчике на сон грядущий. Никаких перекусов между основными приёмами пищи! Захотелось заморить червячка - съешьте его вместе с яблоком. А лучше – выпейте стакан воды.

2. Есть можно и сладкое, и мучное, но при этом придерживайтесь золотого правила «одной штучки». Одна конфетка, одно мороженое, один кусочек торта! Если сегодня вы позволили себе безе, то пломбиром лучше полакомиться завтра.

3. Диетологи рекомендуют ужинать за два часа до сна. Пробовала, нет результата. Мой ужин между 16 и 17 часами. И до следующего утра есть абсолютно не хочется. Организм просто привыкает к новому режиму питания. Только не прекращайте сразу, резко, не принимать пищу после 17 часов. Пусть сначала это будет 19 часов, через месяц – 18. Постепенно доведите порог до пяти вечера.

4. Ограничьте количество соли и сахара. Привыкли пить сладкий чай? Кладите одну ложечку сахара, а не три, как любите. Помните: сладкие газированные напитки способствуют задержке жидкости в организме!

5. Движение – жизнь. Это аксиома. Подберите для себя какой-нибудь несложный комплекс упражнений и занимайтесь регулярно. Я выбрала боди-флекс Грир Чайлдерс: по 20 минут ежедневно. Не нужны ни специальное оборудование, ни форма, можно делать и в ночной рубашке или пижаме. Результат просто феноменальный: красивое тело, подтянутые мышцы, заряд бодрости на целый день. Выбирайте то, что вам по душе и приносит удовольствие и удовлетворение.

6. Контролируйте свой вес. Купите хорошие электронные весы. И взвешивайтесь раз в три-четыре дня. Легче сбросить один лишний килограмм, чем десять.

7. Устраивайте разгрузочные дни раз в две недели. Кефирные, яблочные, мясные, ягодные, молочные – любые, какие легко переносит ваш организм. Мне нравятся картофельные: 1 кг картофеля вместе с кожурой, без соли и жира, запечь в духовке, разделить на пять приёмов и съесть с аппетитом.

Позитивное мышление, любовь к жизни и ближнему, много секса – это тоже важные составляющие свода правил «Как сохранить вес?»

Каждый человек – это индивидуальность. Единых для всех рецептов не существует. Мои правила апробированы на себе, любимой, и моих близких. Есть чем гордиться: в 43 года – 44 размер одежды! При росте 172 сантиметра – вес 56-57 кг держится более пяти лет.

Успехов, дорогие женщины! Всё в наших руках!

Автор - **Зухра Абдул**

[Источник](#)