

Как стать стройнее без спорта и диет? 10 способов

Для гарантированного обретения идеальной фигуры регулярные физические нагрузки и правильное питание – два основных условия. Основных, но не единственных. Мы нашли несколько дополнительных рецептов похудения. Не менее эффективных. Какими из них лучше воспользоваться – решать вам.

1. Совершить цветную революцию. Возьмите краски и «рисуйте» свои новые идеальные формы. «Жёлтый не случайно ассоциируется с утончённостью. Он не хуже модных препаратов очищает организм от токсинов, помогает избавиться от отёков, контролирует вес». Больше жёлтого колера вокруг! Замечали: в дизайне ресторанов со швейцарским столом чаще всего преобладают синие тона? Положите еду на сине-зелёную тарелку – и вы легко обойдётесь меньшей порцией, да и добавки уже не захочется. В природе синий, как правило, означает всё несъедобное. И в жизни этот цвет является естественным лекарством от повышенного аппетита. А вот оранжевый, наоборот, его возбуждает. Голубой решительно мешает процессу похудения, поощряя оставаться такой, какая вы есть. Хотите стать стройнее? Уберите из гардероба голубые джинсы и кофточки.

2. Читать. Журнал – отличное дополнительное средство для прощания с лишним весом. За час чтения ваш организм сожжёт 71 ккал. Однако если после прочтения вы начнёте интенсивно размышлять, например, над тем, что именно стоит предпринять для избавления от весового балласта, энергопотребление резко возрастет – до 128 ккал. «Вы действительно можете стать чуть-чуть стройнее, просто усиленно думая об этом», – радуют нас физиологи. Пока, правда, специалисты не предъявили изумлённой публике ни одного добровольца, эксперимент ещё продолжается. Для нас всё-таки ключевым словом в этой гипотезе является «чуть-чуть». За тот же час на беговой дорожке вы оставите 485 ккал. А потом можно помечтать об идеальной фигуре. Если действовать в такой последовательности, мечты сбудутся быстрее.

3. Больше спать. В вашем распоряжении всегда есть самый надёжный и абсолютно натуральный способ не толстеть. Это здоровый полноценный сон. Его нарушение, по данным авторитетного научного журнала Ланцет, провоцирует ожирение, так как приводит к гормональному дисбалансу. Лептина – гормона, снижающего потребление пищи и стимулирующего физическую активность – в организме становится меньше. Зато обратно пропорционально растёт уровень его антипода – нейропептида Y, который настоятельно требует: «Больше пищи». Прибавка в весе может появиться уже через неделю недосыпа. Срочно пройдите профилактическую процедуру! Она не отнимет

много сил, но потребует достаточно времени – часов 8 ежедневно.

4. Выключать телевизор. Это призыв специалистов Чикагской школы медицины. Они установили: тот, кто проводит у голубого экрана больше четырёх часов в день, потребляет на 30% калорий больше. С этим согласны коллеги из Гарварда. Даже двухчасовой ежедневный телевизионный сеанс, по их наблюдениям, увеличивает опасность ожирения на 23%. Причина в том, ни новости, ни триллеры не кажутся нам достаточно интересными без чипсов, орешков, бутербродов и чая с булкой. Долгое сидение у телевизора неизменно пробуждает аппетит. Наиболее «калорийны» мелодрамы и фильмы ужасов. Волнение, сильные эмоции ведут к увеличению количества дополнительных и, значит, лишних жиров и углеводов. Более «диетическими» являются картины о природе, путешествиях. Под них мы поглощаем в 2,5 раза меньше пищи.

5. Смотреть на Луну. Когда Луна идёт на убыль, организм легко избавляется от всего ненужного, становясь невесомее даже без нашего участия. Это вам любой астролог скажет, а диетолог подтвердит. Сила влияния ночного светила на людей велика. В фазу спадающей Луны наступает пик физической формы, обмен веществ идёт в оптимальном режиме, калорий для поддержания энергии требуется значительно меньше, и чувство голода снижается. Организм активно работает на выведение излишков. Если в это время сесть на диету, результат будет быстрым и ощутимым. Закрепите его в новолуние устройте разгрузочный день – освободитесь от токсинов и лишних полкило. В период растущей Луны не спорьте с природой, которая настраивает тело на накопление, увы, не только жизненного потенциала, но и килограммов. Направьте усилия на поддержание массы тела.

6. Чистить зубы чаще. Полезно не только для зубов, но и для фигуры. Тот, кто делает это трижды в день, гораздо реже страдает от лишнего веса, утверждают японские учёные. Как нехитрая гигиеническая процедура помогает сжигать жиры? Она перебивает неумеренный аппетит, особенно если пользоваться пастой с мятой. Защищает зубы от разрушения, что способствует правильному усвоению пищи. К тому же люди, заботящиеся о здоровье зубов, определённо внимательно следят за собой в целом. Между тем только 9,7% россиян чистят зубы хотя бы два раза в день. А вы?

7. Забыть классику. Любовь к музыкальной классике свидетельствует об утончённом вкусе и часто, как ни грустно, об отнюдь не тонком силуэте. Все эти фуги, кантаты и прелюдии ласкают слух, но губят талию, потому что пробуждают аппетит. Под музыку Вивальди, Бетховена и Баха люди съедают больше, чем под любой другой

аккомпанемент, заказывая дополнительные блюда и напитки – изысканные, но высококалорийные. Это подметили наблюдательные английские физиологи из медицинского колледжа Лестера в ходе эксперимента, устроенного в нескольких британских ресторанах. Конечно, абонемент в консерваторию сдавать не стоит, но в качестве музыкального сопровождения к ужину лучше выбрать какой-нибудь популярный мотивчик или тишину.

8. Не менять адрес. Хотите радикально сменить ПМЖ? Не спешите. По данным учёных Калифорнийского университета, риск развития ожирения у людей, обитающих в радиусе 20 км от места рождения, на 18% ниже, чем у тех, кто покинул родные пенаты. Результаты исследования чрезвычайно любопытны, но научного объяснения специалисты пока не нашли. Возможно, дело в том, что в течение жизни «аборигены» испытывают меньше треволнений, чем «космополиты». А любой переезд – это лишний стресс, который многие привыкли заедать.

9. Вдыхать стройность. Чем пахнет хорошая фигура? Ванилью – пронюхали специалисты Фонда изучения и лечения нарушений вкуса и обоняния в Чикаго. Этот аромат снижает аппетит, а заодно потребность в сладком. Почти так же эффективны цитрусовые запахи. «Пахучие» молекулы улавливаются особыми рецепторами, расположенными в носу в так называемой обонятельной ямке. Затем молекулярные данные передаются по обонятельному нерву в головной мозг. Тот обрабатывает поступивший душистый сигнал и даёт организму команду: «Худеть!» Для видимого результата лучше вдыхать концентрированный запах перед едой. А во время трапезы можно поставить на стол благоухающие свечи. Всего за две недели, утверждают учёные, на аромадиете реально избавиться от 1 лишнего килограмма.

10. Ужинать на свидании. Лучшее средство от десерта, любовь к которому так мешает вписаться в идеальные 90-60-90, – мужчина. Все женщины обожают сладкое. Но, как подметили эксперты, только 11% из них едят что-то на третье, если разделяют трапезу с представителем сильного пола. Друг, коллега, бывший одноклассник – в данном случае любой мужчина одинаково полезен. Любопытный факт специалисты объясняют желанием дам продемонстрировать приверженность к здоровому питанию и заботу о фигуре. Если шоколадный мусс и яблочный пай в минусе, то стройность – в плюсе.

Автор - **Ольга Терехина**

[Источник](#)