

## Что делать, если не получается похудеть?

Наверное, зимой у вас иногда мелькала вялая, не вполне оформившаяся мысль о том, что новогодние праздники не прошли бесследно для талии и не мешало бы сбросить пару «кэгэ». Но вы прятали нехрупкие габариты под толстый свитер, а светлую идею похудеть засовывали подальше в подсознание, торопливо набрасывали поверх бытовые проблемы, и она, бедная идея, сворачивалась клубочком и засыпала. До весны.

Весной же она набрала мощь, окрепла и превратилась в идею фикс. Каждый раз, проходя мимо зеркала, которое честно показывало вам выпирающие тут и там валики и складки, вы давали себе слово: все, завтра же займусь собой. Наступало завтра, вы ничего не начинали, и к недовольству своим видом примешивались еще и муки совести. В довершение всех бед, перетряхивая гардероб, вы с ужасом обнаружили, что в юбки и брюки, которые были чуть великоваты прошлой весной и вполне нормально сидели еще осенью, вы не лезете даже с мылом!

Все, в один прекрасный день терпение ваше лопнуло и вы твердо (на этот раз – честно-честно твердо!) решили: пора худеть. Как правило, дополнительным стимулом обычно выступает какая-нибудь вечеринка, на которой хочется появиться в сногшибательном наряде. При этом всунуть себя в оный при нынешних объемах нет ни малейшей возможности.

Итак, вы нашли подходящую методику похудения. И даже начали выполнять все предписания. Одна беда: в голову помимо воли лезет всякая ерунда. А вдруг не подействует? У меня слишком много лишнего веса – наверное, мне уже ничто не поможет. Что-то дело идет слишком медленно. Какая же я несчастная, толстая уродина. Липосакция по мне плачет. А как же хочется сладенького, всем можно, я одна как проклятая...

Довольно! Для начала посмотрите, не совершили ли вы пяти типичных ошибок всех худеющих? Если да, то давайте проведем работу над ошибками.

### Ошибка первая

**Вы поверили рекламе и надеетесь похудеть за неделю килограммов на ...дцать.** Я не знаю, по какой методике вы худеете. Но одно бесспорно: если вам обещают

## Что делать, если не получается похудеть

Автор: admin

26.08.2012 13:20 -

---

радикальное избавление от жира за пару дней, значит, нагло врут. За такой короткий срок можно сбросить лишний килограмм-другой, но чтобы кардинально изменить свою внешность, требуется время.

Слету у вас ничего не получится, и это неминуемо загонит вас в депрессию. Рассудите логически: вы наедали себе живот и бока годами, вы не отказывали себе в булочках и тортиках, ленились пройти пару этажей без лифта, на ночь перекусывали многоэтажным бутербродиком. Жиру уютно в вашем теле, и не стоит ждать, что все стремительно изменится.

Снимите розовые очки и настройтесь, что вам понадобится месяц – два на то, чтобы привести себя в порядок. И тогда у вас не будет «загонов» по поводу собственной неспособности сбросить надоевшие килограммы.

### Ошибка вторая

**Кто-то – подруга, сестра, соседка – вам сказал, что лишний вес в вашем случае неизбежен, а вы поверили.** Вы привыкли к мысли, что у вас есть лишние килограммы – после родов, в результате стресса, по причине наследственности или нарушенного обмена веществ. Зимой холодно. Трава зеленая. Я толстая. Это для вас непреложные истины.

Подождите ставить на себе клеймо и не позволяйте никому решать за вас. Ваше тело – это ваше дело! Определите сами для себя, сколько именно вы хотите весить. Найдите свои фотографии, когда вы были в идеальном весе, и почаще на них смотрите – программируйте себя. Вы уже были стройной – значит, и еще раз сможете.

### Ошибка третья

**Если честно, вы не верите в успех.** Ну, может, пару килограммов я и скину, говорите вы себе, но, по сути, так и останусь толстой. В глубине души вы убеждены, что у вас такой метаболизм и ничего тут не поделаешь: одни могут есть все подряд и не толстеть, а вам достаточно взглянуть на сладкое, и вы уже поправились. Вы даже иногда считаете, что вам к лицу быть пышечкой, потому что стать стройной не надеетесь.

Помогите себе. Притворяйтесь стройной! Например, не покупайте одежду, пока не достигнете желаемых форм. Или, наоборот, купите красивое платье – для стимула.

## Что делать, если не получается похудеть

Автор: admin

26.08.2012 13:20 -

---

Ешьте, как птичка – помаленьку. Хлеб не кусайте, а ломайте крошечными кусочками, и вообще забудьте, что большому куску рот радуется. Садясь за стол, затяните на талии пояс: «пояс сытости» не даст съесть лишнего. Не перехватывайте еду на бегу сто раз в день. Не берите добавку и вообще не готовьте себе «про запас». Выпивайте стакан воды перед едой – так в вас меньше влезет. Не ешьте с восьми вечера до семи утра.

### Ошибка четвертая

**Вы не верите, что сможете отказаться от пирожных, мороженого, шоколада, пирогов и прочих вкусняшек. А значит, и похудеть тоже не судьба. Потому что все самое вкусное – это самое вредное.**

Ну, во-первых, есть и полезные вкусности. А во-вторых, отказаться можно. И для этого не надо обладать железной волей Павки Корчагина. Достаточно иметь богатое воображение. Представьте себе свой любимый продукт. Например, сладкую сдобную булочку со сгущенкой (уф, аж зубы заломило от такой липкости). Вот вы подносите ее ко рту, вдыхаете сдобный аромат, вот собираетесь откусить, кусаете... и понимаете, что булка черствая, видите – на ней даже зеленая плесень! Вы уже жуete откушенный кусок, и во рту у вас горечь – сгущенка прогорклая, склизкая. Да к тому же на булку попал волос, и вы его вот-вот проглотите. Надо срочно выплюнуть! Вы еле успеваете добежать до раковины.

Вам еще хочется булочки? Думаю, основная мысль понятна. Проводим тот же самогипноз со всеми любимыми вредными вкусностями. Если вы последовательны и у вас живое воображение, поверьте, совсем скоро вы с чистой совестью будете всем говорить, что абсолютно равнодушны к сладкому.

### Ошибка пятая

**Тотальный контроль за весом! Нужно ежедневно взвешиваться утром и вечером, чтобы отслеживать малейшие колебания своего веса.**

Бросьте эти глупости. Вес может скакать по разным причинам – зачем портить себе настроение и искать поводы для пессимизма? Важна динамика! Определите для себя день взвешивания – один день в неделю, не чаще. Взвесьтесь, измерьте объемы и забудьте про весы и сантиметр на семь дней.

И перестаньте, в конце концов, себя ненавидеть. Каждое утро говорите себе: я такая

## Что делать, если не получается похудеть

Автор: admin

26.08.2012 13:20 -

---

красивая, а стану еще лучше. Нужно лишь постараться.

Автор - **Альбина Нурисламова**

[Источник](#)