Вы решили похудеть, что дальше?

Автор: Aurintrius
10.04.2010 05:20 -

Вот и лето прошло, как поется в одной старой песне.
Многие уже вернулись из отпусков, почти стройные и посвежевшие.
А носу опять зима, малоподвижный образ жизни за редким исключением, долгие зимние вечера у телевизора или в кафе.
Килограммы начнут неумолимо возвращаться, а мы , особенно женщины, начнем впадать в уныние по этому поводу.
Давайте разберемся с вашими проблемами веса. Есть ли вообще проблема.
Всем ли знакомы такие понятия, как наследственная предрасположенность к лишнему весу ? И какой вес считать нормальным,а какой лишним? Как меняется вес с возрастом?
Эти вопросы почему -то не задерживают внимания многих.
Совершенно напрасно, мои дорогие!
По медицинским показателям, нормальный вес (в упрощенном рассмотрении)- это ваш рост минус 100.
Посчитали. Если вам от 25 до 30 и вы уже мама ,плюс 2-3кг;если вам от 35 до 40 лет и вы дважды или трижды рожали , то плюс 3-4 кг .
После 40 лет каждые 5 лет вес генетически ,согласно программе заложенной в вашем гено-коде увеличивается на 5 кг, при условии, что вы практически здоровы.
Это антропология человека, ее никто не отменял!
Вы - не актриса балета, не телеведущая, не спортсменка от которых требуют соблюдать оптимальный вес чисто профессионально. Вы - обыкновенный человек со своими плюсами и минусами, радостями и слабостями. Зачем вам сбрасывать вес, как соседка или коллега по работе.
У вас разные физиологические и антропологические показатели.
Многие становятся жертвами похудения, насмотревшись модных журналов и рекламы.
Да, прекрасные формы надо сохранять, но мало кто знает, что в первую очередь особенно при резком похудении, при потере веса, худеет грудь, лицо икры ног, а вот бедра и живот -нет.
В первую очередь организм избавляется от лишней воды и мышечных тканей.
Обезвоживание не всегда полезно, а терять коллаген и эластин,который придает мышцам и коже тела, лица упругость - вообще незачем - потом же придется прибегать срочно к подтяжкам разными средствами и как снежный ком проблема на проблеме.
Кошельки сотрудников рекламных агентств, производителей средств для похудения пухнут,(еще вспомним средства для восстановления эластичности тканей, для укрепления волос и еще многое,что начинает быть актуальным),а у вас тоже активно худеет только кошелек, вес надолго не исчезает.
Запоминаем, жировая ткань активнее распадается только под действием определенных физических усилий, интенсивных массажей и тепловых процедур.
А избавляясь от жира зимой вы подвергаете себя снижению иммунитета
У женщин в среднем после 25 лет генетически жировая ткань располагается и увеличивается в области живота и бедер. Это стремление организма женщины обеспечить защиту о неблагоприятных условий (холода, возможно голода), а также стремление создать сосуд для вынашивания будущего плода.
Вот такая проза жизни и природы.
В зимний период жировая ткань тяжело уходит даже в том случае,если вы сидите на

какой-то диете, если конечно не голодаете. Как только **диета** прекращается, потерянный вес восстанавливается в 2 раза быстрее больше, причем не в виде мышечных волокон, которые вы итак уже потеряли вначале похудания, а в виде жировой ткани.
Вот такой природный механизм, бороться успешно с ним ,если это вообще нужно, смогут только те, кто интенсивно и постоянно занимается спортом, фитнесом.
Объемы у женщин спортивного вида могут приблизиться к каким-то мировым стандартам ,согласно роста и возраста, но вес здесь ни при чем!
Мышечная ткань, заполняющая ваши упругие ягодицы, руки, ноги, плоский живот - гораздо тяжелее такого же объема жировой ткани.
А если вы будете добиваться все-таки подгонять вес под надуманные стандарты, то вы будете терять воду и мышечную ткань. Истощение тогда точно обеспечено и как "бонус", могут начать выпадать волосы, ломаться ногти.
Вредный совет : ешьте тогда биологические добавки для похудания и витамины тоннами, если не боитесь нарушить в целом обмен веществ и стать успешным пациентом он-клиник данного профиля.
Что же делать, худеть или не худеть?
Разберитесь в себе: зачем вам это **похудение** надо.
Вы считаете себя недостаточно привлекательной (речь не идет об ожирении разной степени)для мужчины, для любимого мужчины?
И тут вы не правы.
Мужчины только делают вид, что любят худых женщин и терпкое вино, избегают конфет и булочек - на самом деле , они тайком бегают к аппетитным красоткам, пьют за милую душу вина полу-сладкие , сладкие напитки (кроме всех остальных) и едят десерты.
Единственное, что всегда остается неоспоримым - это наличие талии при любом весе у женщины , упругой груди и стройных ног.
Если вам это дано, просто поддерживайте свои "капиталы" в активном состоянии. Плавание и восточные танцы, активный отдых на свежем воздухе - это приятно и полезно!
Ну, а если вы от рождения без талии и всего прочего , то можно только воспользоваться корсетами и другими ухищрениями. Правда, их все равно рано или поздно придется снять. Так может чем -то другим брать мужчин и начальников, например, интеллектом, если на духи с феромонами денег маловато!
Помните еще одну народную мудрость , что "худая лошадь - это еще не стремительная газель".